

# 本日の給食

令和2年4月14日(火)  
二十四節気⑤清明(せいめい)  
～4月19日まで

今日のおやつ  
ポテトフライ



1.2歳児



- ☆ さわらの西京焼き(りす、きりん)
- 鮭の塩焼き(うさぎ)
- ほっけの塩焼き(ぱんだ、らいおん)
- ☆ きんぴらごぼう
- ☆ わかめとうす揚げの味噌汁

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】

第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

シーチキン、うす揚げ、わかめ、鮭、  
さわら、ほっけ

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】

第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

ごぼう、人参

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入°・中華入°)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、乾しいたけ、  
いわしの煮干し、味噌