

今日の給食

令和2年4月16日(木)
二十四節気⑤清明(せいめい)
～4月19日まで



今日のおやつ
3.4.5歳
台湾のお菓子



☆八宝菜

☆春雨ときゅうりのサラダ

☆コーンのコンソメスープ

1.2歳児



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
豚肉

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
玉葱、人参、しめじ、キャベツ、
もやし、チンゲン菜、きゅうり、
コーン

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、春雨

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿
酒、みりん、コンソメ、鶏ガラ、米酢