



本日の給食



令和2年4月21日(火)
二十四節気◎穀雨(こくう)
～5月5日まで



今日のおやつ きよみオレンジ



1.2歳児



☆かつ丼

☆しろ菜とうす揚げ煮

☆水菜と豆腐の味噌汁

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
豚肉、卵、豆腐

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、しろ菜、三つ葉、水菜

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

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-フ・中華入-フ)

白のお皿
酒、みりん、かつお、こんぶ、
いわしの煮干し、乾しいたけ、味噌