

# 今日の給食

令和2年4月2日(木)  
二十四節気◎春分(しゅんぶん)  
～4月4日まで



1.2歳児



- ☆豚の生姜焼き
- ☆ポテトサラダ
- ☆ミニうどん(0.1.2.3歳)
- ☆ミニそば(4.5歳)

- 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

- 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  
生姜、人参、玉葱、きゅうり、ピーマン、  
レタス、水菜、ねぎ、大根葉、えのき

- 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、うどん、そば、じゃがいも

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、かつお、こんぶ、乾しいたけ、  
いわしの煮干し、マヨネーズ