



本日の給食



令和2年5月7日(木)
二十四節気⑦立夏(りっか)
～5月20日まで



1. 2歳児

- ☆飲茶(揚げ餃子、春巻き、焼売)
- ☆はるさめ中華サラダ
- ☆中華スープ



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】

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】

赤のお皿

豚ミンチ、鶏ミンチ

緑のお皿

玉ねぎ、水菜、もやし、
キュウリ、にら、にんにく、
生姜、人参、キャベツ

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】

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)

黄のお皿

米、ゴマ、春雨

白のお皿

酒、みりん、鶏ガラ、
中華スープ