

# 本日の給食

令和3年3月22日（月）  
二十四節気④(春分)  
～4月4日まで

## 1.2歳児



### ☆信田巻き炊き合わせ

☆信田巻き ☆にんじんさつまちゃん  
☆大根 ☆人参

### ☆蓮根のきんぴら

### ☆こんにゃくの味噌田楽

### ☆水菜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】

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

うす揚げ、魚肉

#### 緑のお皿

大根、人参、ほうれん草、  
いんげん、干瓢、蓮根、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 力や体温となる【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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

#### 黄のお皿

お米、さつま芋、こんにゃく

#### 白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、  
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、  
味噌、ごま