

本日の給食

令和3年3月9日（火）
二十四節気③(啓蟄)
～3月20日まで



1.2歳児

- ☆中華ちまき
- ☆筍しゅうまい
- ☆春雨の中華サラダ
- ☆チンゲン菜のソテー
- ☆貝柱スープ

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

鶏肉、鱈、貝柱

緑のお皿

筍、椎茸、キャベツ、きゅうり、
にんじん、チンゲン菜、大豆、
ひよこ豆、青えんどう豆

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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

もち米、春雨

白のお皿

鶏がら、中華スープ、貝柱、
酒、みりん、醤油、砂糖、
塩、胡椒、酢、胡麻