

本日の給食

令和4年3月9日（水）
二十四節気③(啓蛰)
～3月20日まで



0.1.2歳児りんご



おやつ



3.4.5歳児バナナ

☆筑前煮
☆ちりめんじゃこ・大根葉ご飯
☆卯の花 ☆玉子焼き
☆味噌汁(豆腐・薄揚げ)

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、卵、豆腐、薄揚げ
ちりめんじゃこ、枝豆

緑のお皿

いんげん、人参、蓮根
たけのこ、ごぼう、大根葉

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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

黄のお皿

米、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