

# 本日の給食

令和5年2月24日(金)  
二十四節気④(雨水)  
～3月6日まで



おやつ

0.1.2歳児



冬みかん

3.4.5歳児



グレープフルーツ

- ☆カレイの煮付け
- ☆ほうれん草としめじの煮びたし
- ☆切り干し大根の煮物
- ☆ひじきの煮物
- ☆かきたま汁

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】

赤のお皿

カレイ 卵 竹輪 ひじき うす揚げ

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

ほうれん草 人参 切り干し大根  
しめじ 牛蒡

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)

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