

# 今日の給食

平成28年10月18日(火)  
二十四節気⑱寒露 (かんろ)  
～10月22日まで



おやつ  
まんじゅう  
(田舎まんじゅう・桜もち)  
(あんころもち・よもぎ団子)



- ☆サバの塩焼き
- ☆玉子焼き
- ☆具たくさん味噌汁
- ☆こんにゃくの味噌煮(5歳児)



## 1. 2歳児



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**  
サバ、卵、味噌

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**  
にんじん、キャベツ、玉ねぎ

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】

**黄のお皿**  
米、こんにゃく

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)

**白のお皿**  
かつお・こんぶ