

# 本日の給食

平成28年12月27日(火)  
二十四節気④冬至(とうじ)  
～1月4日まで



☆焼きそば

☆レタスとサラダ菜のサラダ

☆わかめの中華スープ

## 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

豚肉、わかめ

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

金時人参、玉ねぎ、キャベツ

レタス、サラダ菜

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

中華麺、白ごま

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

中華スープ