

# 今日の給食

平成29年8月23日(水)  
二十四節気⑩処暑(しょしょ)  
～9月7日まで



## 1. 2歳児

## おやつ 手作りポップコーン



- ☆エゴマあおさご飯
- ☆和風ボルシチ
- ☆茄子の田楽味噌炒め

- 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**  
ソーセージ、味噌、あおさ

- 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**  
なす、人参、大根、白菜

- 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**  
米、さつまいも、白ごま、えごま

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**  
かつお、こんぶ