

# 今日の給食

平成30年10月22日(月)  
二十四節気⑰寒露(かんろ)  
～10月22日まで



さつま育ち  
香潤どり

## 本日のおやつ



メロン

1.2歳児



- ☆ 鯖の竜田揚げ
- ☆ とり砂肝の  
野菜コンソメ風味炒め
- ☆ 舞茸とうす揚げのみそ汁
- ☆ なすの煮浸し

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**  
鯖、鶏砂肝、うす揚げ

**緑のお皿**  
なす、舞茸、パプリカ  
トマト、オニオン

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・野菜スープ・中華スープ)

**白のお皿**  
かつお、こんぶ