

# 今日の給食

平成30年10月23日(火)  
二十四節気⑱霜降(そうこう)  
～11月6日まで



0.1.2歳児

- ☆ハヤシライス
- ☆フリルレタススパゲッティ  
マロンパンプキンサラダ
- ☆0歳 オレンジ 1.2.3.4歳児 かき  
5歳児 りんご



- 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  
牛肉

- 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  
玉ねぎ、トマト、栗かぼちゃ、人参  
フリルレタス、グリーンピース

- 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、スパゲッティ

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  
コンソメ、フイヨン