



# 本日の給食

平成30年10月29日(月)  
二十四節気⑱霜降(そうこう)  
～11月6日まで



0.1.2歳児



- ☆ さつまいもご飯
- ☆ 具だくさん豚汁
- ☆ きんぴらごぼう

- 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  
豚肉、うす揚げ

緑のお皿  
ごぼう、人参、しめじ  
白菜、大根、白ネギ

- 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】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜入°・中華入°)

黄のお皿  
米、さつまいも、ごま

白のお皿  
かつお、昆布、酒、みりん