

本日の給食

平成30年11月14日(水)
二十四節気⑱立冬(りっとう)
～11月21日まで

本日のおやつ



1.2歳児



- ☆ししゃもの磯辺揚げ
- ☆れんこんと人参のきんぴら
- ☆しいたけの天ぷら ☆かまぼこ
- ☆小松菜とうす揚げの煮浸し
- ☆大根としいたけのみそ汁

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

ししゃも、うす揚げ

青のり、かまぼこ

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

人参、大根、小松菜

しいたけ、蓮根、すだち

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、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・野菜入°・中華入°)

白のお皿

こんぶ、かつお、酒、みりん