

# 本日の給食

平成30年11月16日(金)  
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

☆野菜たっぷり煮込みうどん

☆かぼちゃの煮付け



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

鶏肉、うす揚げ、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、白菜  
白ネギ、かぼちゃ

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

うどん

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