

本日の給食

平成30年11月20日(火)
二十四節気⑱立冬(りっとう)
～11月21日まで

本日のおやつ

みかん



フライドポテト



- ☆いわしフライ ☆野菜サラダ
- ☆インカのめざめふかしいも
- ☆えのきと水菜のみそ汁

1.2歳児



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
いわし

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、シタス、えのき
きゅうり、トマト、水菜

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、じゃがいも

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