

本日の給食

平成30年11月26日(月)
二十四節気⑳小雪(しょうせつ)
～12月6日まで



1.2歳児



- ☆赤魚の西京焼き
- ☆小松菜の煮浸し ☆大根の煮物
- ☆うす揚げとえのきのみそ汁
- ☆かまぼこ

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

赤魚、かまぼこ、うす揚げ

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

大根、えのき、小松菜

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

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

かつお、こんぶ、酒、みりん