

本日の給食

平成30年11月30日(金)
二十四節気②小雪(しょうせつ)
～12月6日まで



本日のおやつ



1.2歳児



- ☆彩り天ぷら(蓮根、ごぼう、しいたけ、人参、フロッコリー、煮大根、柿、わさび菜)
- ☆黒ごま金平ごぼう
- ☆かぶとかぶの葉としらすの酢の物
- ☆豆腐とみつばのすまし汁

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

豆腐、しらす

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、人参、ごぼう、蓮根
かぶ、かぶの葉、しいたけ、柿
フロッコリー、みつば、わさび菜

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、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・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

かつお、こんぶ、酒、みりん