

# 本日の給食

平成30年11月8日(木)  
二十四節気⑩立冬(りっとう)  
～11月21日まで

5歳児



3. 4歳児



0.1.2歳児



- ☆厚揚げのエビチリ風
- ☆春雨サラダ
- ☆人参とほうれん草の中華スープ

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】

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】

赤のお皿  
厚揚げ、枝豆

緑のお皿  
人参、ほうれん草、きゅうり  
赤・黄・緑パプリカ

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、春雨

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  
鶏ガラ