



# 本日の給食

平成30年12月10日(月)  
二十四節気<sup>㊤</sup>大雪(だいせつ)  
～12月21日まで

## 本日のおやつ



## 1.2歳児



- ☆ 鮭まぜご飯
- ☆ かぼちゃの煮付け
- ☆ 白菜の煮浸し
- ☆ 豆腐のすまし汁
- ☆ 玉子焼き

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  
鮭、卵、うす揚げ、豆腐

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  
かぼちゃ、白菜、ねぎ

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  
昆布、かつお、酒、みりん