

本日の給食

平成30年12月11日(火)  
二十四節気⑳大雪(だいせつ)  
~12月21日まで



本日のおやつ



和歌山産  
山下紅早生

1.2歳児



- ☆おでん
- ☆いんげんの胡麻和え
- ☆えのきと  
かきの木だけのみそ汁

- 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  
竹輪、平天、ごぼう天、厚揚げ

- 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  
いんげん、ごぼう、人参  
大根、えのき、かきの木だけ

- 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、こんにゃく、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°・中華入°)

白のお皿  
昆布、かつお、酒、みりん