



本日の給食

平成30年12月26日(水)
二十四節気[㊤]冬至(とうじ)
～1月4日まで



1.2歳児



- ☆金時人参の炊込みご飯
- ☆大根の煮物 ☆ひじき煮
- ☆だし巻き玉子 ☆おから
- ☆シタスと干しエビの酢の物

- 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
卵、鶏肉、おから
干しエビ、枝豆、ひじき

- 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
金時人参、シタス、キャベツ
きゅうり、ごぼう、大根

- 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-フ・中華入-フ)

白のお皿
酒、みりん、昆布、かつお