



# 本日の給食

平成30年12月7日(金)  
二十四節気21大雪(だいせつ)

～12月21日まで

## 菜の花



## 5歳児食事マナー



## 1.2歳児



- ☆ 田舎風ちらし寿司
- ☆ 大根の煮物
- ☆ ほうれん草の胡麻和え
- ☆ 菜の花とえのきのすまし汁

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

錦糸卵、高野豆腐、のり

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、蓮根、大根  
菜の花、えのき、ほうれん草、人参

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・野菜スープ・中華スープ)

### 白のお皿

昆布、かつお、酒、みりん