

# 今日の給食

平成31年1月18日(金)  
二十四節気①小寒(しょうかん)  
~1月19日まで



1.2歳児



- ☆ あんこうの竜田揚げ
- ☆ 大根の煮物
- ☆ 切干し大根と厚揚げの煮物
- ☆ まいたけと甘海老のみそ汁

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】

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

あんこう、甘海老  
厚揚げ、ちくわ、平天

緑のお皿

まいたけ、切干大根、人参、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】

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-°)

黄のお皿

米

白のお皿

こんぶ、かつお、みりん、酒