

# 今日の給食

令和元年10月30日(水)  
二十四節気⑱霜降(そうこう)  
～11月6日まで



## 1.2歳児

- ☆唐揚げ
- ☆添え野菜 レタス
- ☆マカロニのトマトソース和え
- ☆玉葱と大根葉の味噌汁



- 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  
鶏肉、合挽き肉

緑のお皿  
レタス、玉葱、人参、コーン、  
グリーンピース、大根葉

- 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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿  
米、マカロニ、小麦粉

白のお皿  
酒、みりん、かつお、こんぶ、塩、ケチャップ、  
トマト缶、乾しいたけ、醤油、味噌、  
いわしの煮干し