

# 本日の給食

令和元年11月11日(月)  
二十四節気<sup>⑩</sup>立冬(りっとう)  
～11月21日まで



1.2歳児



- ☆あさりご飯
- ☆ひじき煮
- ☆さつまいもの甘煮
- ☆金平れんこん (5歳児)
- ☆白菜とえのきの味噌汁

- 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】

## 赤のお皿

あさり、ひじき、うす揚げ

- 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

えのき、人参、白菜、ごぼう

- 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、さつまいも

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<sup>°</sup>・中華入<sup>°</sup>)

## 白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、塩、砂糖  
乾しいたけ、醤油、味噌、いわしの煮干し