

# 本日の給食

令和元年11月25日(月)  
二十四節気⑳小雪(しょうせつ)  
～12月6日まで



☆三色野菜天ぷら  
(人参、オクラ、長芋)  
さつまいも天ぷら  
ごぼう天ぷら(3.4.5歳児)  
☆えのきとかいわれ大根の  
味噌汁

1.2歳児



離乳食中期



☆お粥  
☆鶏ミンチ  
☆人参  
☆いんげん  
☆さつまいも  
☆えのきと  
かいわれ大根の味噌汁

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  
海苔

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  
人参、オクラ、かいわれ大根、  
えのき、ごぼう、れんこん

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、長芋、小麦粉

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>ろ</sup>・中華入<sup>ろ</sup>)

白のお皿  
酒、みりん、味噌、かつお、こんぶ、  
乾しいたけ、いわしの煮干し