

# 本日の給食

令和元年11月26日(火)  
二十四節気⑳小雪(しょうせつ)  
～12月6日まで



1.2歳児

離乳食中期



☆おでん煮  
大根、人参、厚揚げ、ちくわ、平天、  
うずらの卵 (1.2.3歳児)  
大根、人参、厚揚げ、ちくわ、平天、  
うずらの卵、こんにゃく (4.5歳児)  
☆おから煮  
☆水菜とわかめの味噌汁

☆お粥  
☆おから  
☆ちくわ  
☆人参  
☆水菜  
☆大根  
☆わかめの  
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

おから、うす揚げ、鶏皮肉、  
うずらの卵、わかめ、ちくわ、  
厚揚げ、平天、卵

- 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、大根、水菜、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、こんにゃく

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°)

## 白のお皿

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