

# 本日の給食

令和元年11月27日(水)  
二十四節気⑳小雪(しょうせつ)  
～12月6日まで



## 5歳児検診



## 離乳食中期



☆しらすお粥  
☆大豆  
☆さつまいも  
☆チンゲン菜  
☆人参  
☆うす揚げと  
かいわれ大根の  
味噌汁

☆ちりめんじゃこと大根葉の混ぜごはん  
☆アジフライ  
☆大豆煮  
☆ひじき煮  
☆チンゲン菜と桜海老炒め  
☆うす揚げとかいわれ大根の味噌汁

## 1.2歳児



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

昆布、あじ、大豆、ひじき  
ちりめんじゃこ、うす揚げ、桜えび

### 緑のお皿

人参、ごぼう、かいわれ大根、  
チンゲン菜、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・野菜入°・中華入°)

### 黄のお皿

米、ごま、パン粉

### 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