

# 本日の給食

令和元年11月29日(金)  
二十四節気@小雪(しょうせつ)  
～12月6日まで

## 有機米の日

- ☆北海道産鮭の塩焼き
- ☆紅芋煮
- ☆ほうれん草のごま和え
- ☆水菜の味噌汁



- ☆お粥
- ☆鮭
- ☆大豆
- ☆紅芋
- ☆ほうれん草
- ☆水菜の味噌汁

### 鮭乳食中期



### 1.2歳児



### 今日のおやつ 柿



- 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  
鮭

- 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  
ほうれん草、水菜

- 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、ごま、紅芋

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-フ・中華入-フ)

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