

# 本日の給食

平成30年12月16日(月)  
二十四節気21大雪(だいせつ)  
～12月21日まで



1.2歳児



離乳食後期



お粥、人参、大豆、大根、ブロッコリー、ひじき、さんま、豆苗と麩の味噌汁

☆さんまの竜田揚げ

☆ひじき煮 ☆千切り大根のサラダ

☆豆苗と麩の味噌汁

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  
さんま、ひじき

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  
千切大根、人参、きゅうり、豆苗

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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

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