

# 今日の給食

平成30年12月27日(金)  
二十四節気②冬至(とうじ)  
～1月4日まで



1.2歳児



- ☆桜海老とキャベツの塩焼きそば
- ☆添え野菜(フロッコリー、トマト)
- ☆フロッコリーの中華スープ

- 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  
桜えび

- 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  
キャベツ、フロッコリー、トマト、  
あおさ

- 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  
焼きそば麺

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  
酒、みりん、コンソメ、中華だし、  
塩、こしょう