

# 今日の給食

令和元年12月6日(金)  
二十四節気②小雪(しょうせつ)  
～12月6日まで



- ☆キスの天ぷら
- ☆ごぼうの天ぷら
- ☆人参の天ぷら
- ☆しいたけの天ぷら
- ☆長芋の天ぷら ☆大根煮
- ☆麩と白ねぎのすまし汁

## 『有機米の日』

### 1.2歳児



- じゃことほうれん草のお粥
- いんげん
- 人参
- 大根
- キス
- 麩と白ねぎのすまし汁

### 離乳食中期



- 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  
キス

- 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、しいたけ、ごぼう、大根、  
長芋、白ねぎ

- 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、小麦粉、麩

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、塩、砂糖、かつお、こんぶ、  
乾しいたけ、いわしの煮干し