

# 本日の給食

平成30年12月9日(月)  
二十四節気21大雪(だいせつ)  
~12月21日まで

1.2歳児



おやつ  
玄米餅



- ☆ひじきご飯
- ☆しろ菜の煮浸し
- ☆千切り大根
- ☆豚汁

- 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  
ひじき、うす揚げ、豚肉

- 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  
しろ菜、ごぼう、人参、千切り大根、  
白菜、大根、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

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  
醤油、酒、みりん、昆布、かつお、  
乾しいたけ、いわしの煮干し