

# 今日の給食

令和2年1月10日(金)  
二十四節気①小寒(しょうかん)  
~1月19日まで



0.1歳児



- ☆五目そば(0.1歳児:五目うどん)
- ☆大根とこんにゃくのどて煮

おやつ  
キウイ



- 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

牛すじ、のり、かにかま

- 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

大根、えのき、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

そば、天かす、こんにゃく

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°・中華入°)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、乾しいたけ、  
いわしの煮干し、味噌、醤油