

# 今日の給食

令和2年1月16日(木)  
二十四節気①小寒(しょうかん)  
～1月19日まで



0.1歳児



おやつ



☆八宝菜

☆ツナと水菜の春雨サラダ

☆茶えんどうと下仁田ねぎのスープ

りんごのシロップ煮

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

豚肉、まぐろ、いか

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

たまねぎ、金時人参、白菜、青ネギ、  
水菜、茶えんどう、下仁田ねぎ、  
しいたけ、筍

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、春雨

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、鶏ガラ、中華だし、  
マヨネーズ、醤油