

# 今日の給食

令和3年1月8日（金）  
二十四節気⑳(小寒)  
～1月19日まで



1.2歳児



本日のおやつ



バナナケーキ

- ☆三食ご飯
- ☆こんにゃくの味噌田楽煮
- ☆阿蘇馬肉サラミのレタスソテー
- ☆長芋とこかぶの酢の物
- ☆味噌汁（金時にんじん、大根葉、大根）

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

鶏肉、豚肉、馬肉、  
卵、サラミ、昆布

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

いんげん、レタス、蓮根、かぶ、金時  
にんじん、大根葉、大根、長芋

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

お米

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

（味噌汁・野菜スープ・中華スープ）

白のお皿

酒、みりん、砂糖、醤油、塩、酢、味噌、  
かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布