

# 今日の給食

平成30年8月4日(土)  
二十四節気⑭大暑(たいしよ)  
～8月6日まで



1.2歳児

- ☆魚のフライ
- ☆しゅうまい
- ☆玉子豆腐
- ☆豆腐と麩のすまし汁
- ☆ポテトサラダ



- 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**  
ししゃも、豚肉、豆腐、マヨネーズ

- 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**  
トマト、キャベツ、レタス  
紫キャベツ、きゅうり、人参

- 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**  
ごはん、じゃがいも、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・野菜スープ・中華スープ)

**白のお皿**  
かつお、こんぶ