

# 今日の給食

平成30年10月1日(月)  
二十四節気⑩秋分(しゅぶん)  
～10月7日まで



1.2歳児



- ☆イカと小芋の煮物
- ☆小松菜とじゃこの炒め物
- ☆きゅうりとかにかまの酢の物
- ☆うす揚げとみょうがのみそ汁

- 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】

- 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】

## 赤のお皿

イカ、かにかま、じゃこ、うす揚げ

## 緑のお皿

小松菜、きゅうり、みょうが

- 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】

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)

黄のお皿  
米、小芋

白のお皿  
かつお、こんぶ