

# 本日の給食

平成30年11月7日(水)  
二十四節気⑱立冬(りっとう)  
～11月21日まで

## 本日のおやつ



## 0.1.2歳児



- ☆チキンライス
- ☆ロティーニとじゃがいも  
ほうれん草サラダ
- ☆水菜とクルトンの豆乳スープ

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

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  
人参、水菜、コーン  
玉ねぎ、グリーンピース  
グリーンサラダ菜、ほうれん草

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、じゃがいも

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  
コンソメ