



本日の給食

平成30年12月19日(水)
二十四節気[㊤]大雪(だいせつ)
～12月21日まで



本日のおやつ



1.2歳児



- ☆ミックスフライ
(あじ、ミンチカツ、子持ちししゃも)
- ☆グリーンサラダ
- ☆ねぎと人参のソテー
- ☆豆腐とかぶら葉のみそ汁

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】

赤のお皿

あじ、鶏肉
豚肉、子持ちししゃも、豆腐

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

キャベツ、ねぎ、人参、かぶら葉
きゅうり、赤茎サラダほうれん草

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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入°・中華入°)

白のお皿

酒、みりん、かつお、昆布