



# 本日の給食



平成30年12月3日(月)  
二十四節気②小雪(しょうせつ)  
～12月6日まで



1.2歳児



- ☆ 白菜すき焼き風煮
- ☆ 大根の味噌煮
- ☆ 麩のみそ汁

- 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  
牛肉

- 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  
大根、白菜、人参  
玉ねぎ、しめじ

- 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、糸こんにゃく、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・野菜入°・中華入°)

白のお皿  
かつお、こんぶ、酒、みりん