



# 本日の給食

平成30年12月5日(水)  
二十四節気⑳小雪(しょうせつ)  
～12月6日まで



## 有機米の日

## 1.2歳児

- ☆小芋と五目きんちゃくの炊合せ
- ☆金平れんこん
- ☆きゅうりとかにかまの酢の物
- ☆水菜のみそ汁



- 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  
揚げ、かにかま

### 緑のお皿

きゅうり、水菜、人参、いんげん  
しいたけ、小芋、れんこん、干瓢  
かぶ、かぶらの葉、たけのこ

- 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・野菜入-フ・中華入-フ)

黄のお皿  
米、こんにゃく

### 白のお皿

かつお、昆布、酒、みりん