

# 今日の給食

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



1.2歳児

- ☆小松菜しらすスパゲッティ
- ☆フルーツチョップドサラダ
- ☆シタススープ



- 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  
しらす

- 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  
きゅうり、小松菜、シタス  
グリーンリーフ、りんご  
柿、パイナップル

- 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  
スパゲッティ

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、鶏ガラ、酒、みりん