

# 今日の給食

平成31年1月7日(月)  
二十四節気①小寒(しょうかん)  
~1月19日まで

春の七草



## 今日のおやつ



パネトーネ・  
トラテイツォナーレ

## 1.2歳児



- ☆七草粥
- ☆小芋煮 ☆小かぶ煮 ☆玉子焼き
- ☆枝豆と麩のすまし汁

- 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  
卵、枝豆

- 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  
小芋、かぶ、せり、ナスナ  
ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ  
ススナ、ススシロ

- 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・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿  
酒、みりん、昆布、かつお