

# 今日の給食

平成31年1月9日(水)  
二十四節気①小寒(しょうかん)  
~1月19日まで



- ☆スペイン風オムレツ
- ☆ミートスパゲッティ
- ☆豆乳ポテトサラダ
- ☆かいわれのコンソメスープ

1.2歳児



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、豚肉

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  
かいわれ、フロッコリー、人参  
じゃがいも、赤ピーマン  
ほうれん草、玉ねぎ

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、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