



# 本日の給食



令和元年6月6日(木)  
二十四節気◎芒種(ぼうしゅ)  
～6月20日まで



## 1.2歳児



☆関東煮

☆いんげんのごま和え、  
小松菜の煮浸し

☆わかめとうす揚げの味噌汁

☆博多福太郎明太子

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  
厚揚げ、ちくわ、うす揚げ、わかめ

緑のお皿  
人参、大根、いんげん、小松菜、ジャンボしめじ

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】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

黄のお皿  
米、こんにゃく、ごま

白のお皿  
酒、みりん、かつお、こんぶ、  
乾しいたけ、いわしの煮干し、味噌