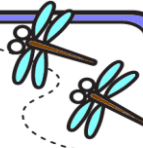




# 本日の給食



令和元年9月18日(水)  
二十四節気⑱彼岸(ひがん)  
～9月20日まで



## 1.2歳児



☆すき焼き風豆腐

☆ひじきの煮物

☆じゃが芋としめじの味噌汁

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

牛肉、ちくわ、うす揚げ、豆腐、  
ひじき

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

人参、玉葱、白菜、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】

黄のお皿

米、じゃが芋

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<sup>フ</sup>・中華入<sup>フ</sup>)

白のお皿

かつお、こんぶ、乾しいたけ、味噌、  
いわしの煮干し、酒、みりん、砂糖、醤油