

# 本日の給食

令和元年11月5日(火)

二十四節気⑱霜降(そうこう)

～11月6日まで



- ☆鯖の味噌煮
- ☆千切り大根の煮物
- ☆いんげんのごま和え
- ☆豆腐とねぎの味噌汁

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

鯖、豆腐、ちくわ、うす揚げ

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

いんげん、ねぎ、人参、千切大根

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、ごま

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、かつお、こんぶ、塩、砂糖  
乾しいたけ、醤油、味噌、いわしの煮干し、