

# 今日の給食

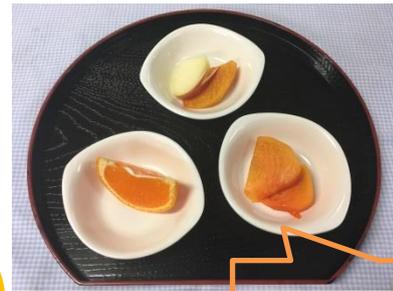
平成30年12月11日(水)  
二十四節気21大雪(だいせつ)  
~12月21日まで



1.2歳児



おやつ



0.1歳児: 柿、りんご  
2.3歳児: 柿  
4.5歳児: みかん

☆筑前煮 ☆小芋煮

☆きゅうりとシタスの蟹入り酢の物

☆わかめとうす揚げの味噌汁

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】

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  
わかめ、うす揚げ、かに

緑のお皿  
人参、筍、蓮根、ごぼう、  
しいたけ、きゅうり、シタス

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、小芋、こんにゃく

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°・中華入°)

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