

# 今日の給食

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



1.2歳児



離乳食中期



豆乳粥、人参、鮭、  
長芋、キャベツ、  
マカロニスープ

☆ハムカツ

☆ポテトサラダ

☆野菜スープ

5歳児食事マナー



おやつ  
りんご



- 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  
ハム、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  
サニーレタス、きゅうり、人参、  
キャベツ

- 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、じゃがいも、パン粉、  
マカロニ

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  
醤油、酒、みりん、コンソメ、  
鶏ガラ