

# 今日の給食

平成30年12月23日(月)  
二十四節気②冬至(とうじ)  
～1月4日まで



1.2歳児



離乳食後期



- ☆変わり天丼
- ☆下仁田ねぎと  
フィッシュソーセージ炒め
- ☆千切り大根
- ☆豆腐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】

### 赤のお皿

豆腐、うす揚げ、えび、  
フィッシュソーセージ

- 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

下仁田ねぎ、キャベツ、人参、  
千切り大根、グリーンピース

- 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、天かす

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

酒、みりん、昆布、かつお、乾しい  
たけ、いわしの煮干し、醤油