

# 今日の給食

令和2年1月17日(金)  
二十四節気①小寒(しょうかん)  
~1月19日まで



0.1歳児



## 有機米の日

- ☆ さわらの西京焼き
- ☆ 大根と厚揚げ煮
- ☆ えのきの味噌汁

おやつ



みかん

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

さわら、厚揚げ、鶏肉

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

大根、人参、えのき

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

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

酒、みりん、かつお、昆布、乾しいたけ、  
いわしの煮干し、味噌