

# 今日の給食

平成31年1月8日(水)  
二十四節気①小寒(しょうかん)  
～1月19日まで



1.2歳児



おやつ  
カルメラ会修道院の  
手作りクッキー



- ☆紅茶鴨なんこつ入りつくね串
- ☆桜海老とキャベツ炒め
- ☆さつまいも煮
- ☆水菜のお吸い物

- 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  
桜えび、あい鴨肉、鶏なんこつ、  
卵

- 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  
水菜、キャベツ、玉葱

- 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、さつまいも、パン粉

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、味噌、昆布、かつお、  
乾しいたけ、いわしの煮干し