



# 本日の給食



令和2年5月29日(金)  
二十四節気⑧小満(しょうまん)  
～6月5日まで



## 今日のおやつ スムージー



りんご、人参、キウイ、  
キャベツ、ほうれん草、  
セロリ、ケール、パセリ、  
クレソン、ラディッシュ、  
みつば、レモン、ブドウ、  
紫芋、紫人参、ビート、  
イチゴ、桃、マキベリー、  
ブルーベリー、プルーン

## 1. 2歳児



- ☆筍寿司
- ☆甘エビ
- ☆しろ菜とうす揚げ煮
- ☆甘エビと豆腐の味噌汁

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

甘エビ、錦糸卵、豆腐、  
海苔、うす揚げ

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

筍、いんげん、しろ菜、  
しょうが

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・野菜入フ・中華入フ)

### 白のお皿

酒、みりん、味噌、かつお、昆布、  
乾しいたけ、いわしの煮干し