

# 本日の給食

令和3年1月13日（水）  
二十四節気⑳(小寒)  
～1月19日まで



1.2歳児



本日のおやつ



カステラ

- ☆ 鯖磯辺フライ
- ☆ 自家製ミートソースパスタ
- ☆ 添え野菜（レタス）
- ☆ かったま汁

- 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

鯖、あおさ、鶏肉、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

玉ねぎ、レタス、トマト

- 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

お米、マカロニスパイラル、  
パン粉、小麦粉

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

のどぐろ、酒、みりん、砂糖、醤油、塩、  
胡椒、赤ワイン、鶏がら、コンソメ、  
ウスターソース