

# 今日の給食

令和3年1月16日（土）  
二十四節気⑳(小寒)  
～1月19日まで



1.2.3歳児



本日のおやつ



クラッカー

- ☆野菜いっぱい肉すき丼
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆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

牛肉、卵、ごま

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

白菜、金時人参、白ネギ、  
ごぼう、玉ねぎ

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、糸こんにゃく、麩

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、  
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒