



令和6年12月1日(月)  
二十四節気(小雪)  
～12月6日まで



☆和風ポトフ

☆パプリカとキャベツ炒め

- 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

フランクフルト 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、しめじ、人参、キャベツ、エリンギ  
ブロッコリー、パプリカ(赤、黄、緑)

- 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 油

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、砂糖、薄口醤油、塩  
胡椒