

# 本日の給食

令和8年1月20日(火)  
二十四節気(大寒)  
~2月3日まで



## おやつ

0・1・2・3歳児

梅饅頭



4・5歳児

グレープフルーツ



☆炒飯

☆揚げ餃子

☆もやしとねぎの中華スープ

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

焼き豚 たまご 豚肉

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

ねぎ もやし いんげん 玉ねぎ 金時人参  
えりんぎ キャベツ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米油

うまい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

砂糖 塩 胡椒 鶏がら 酒  
濃口醤油 中華スープ