



本日の給食

平成28年8月19日(金)
二十四節気^⑮立秋(りっしゅう)
～8月22日まで

- ☆厚揚げとなすの味噌煮
- ☆きゅうりのごま酢の物
- ☆麩とあおさのすまし汁



離乳完了
生後12～18ヶ月



1. 2歳児



おやつ
フライドポテト



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

厚揚げ、味噌、あおさ

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

なす、きゅうり

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、白ごま、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、こんぶ