

今日の給食

平成28年8月26日(金)
二十四節気⑩処暑(しよしよ)
～9月7日まで



- ☆海老チリ豆腐
- ☆きゅうりの中華胡麻和え
- ☆チンゲン菜ときのこのスープ

おやつ
青森県産
ぶらわ

離乳完了
生後12～18ヶ月

1. 2歳児



- 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】

- 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】

赤のお皿
エビ、豆腐

緑のお皿

きゅうり、人参、玉ねぎ、チンゲン菜
しめじ、えのき、まいたけ

- 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】

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)

黄のお皿

米、じゃがいも、白ごま

白のお皿

中華スープ、鶏がらスープ