

今日の給食

平成28年8月8日(月)
二十四節気⑮立秋(りっしゅう)
～8月22日まで

- ☆チキンとおからのハンバーグ
和風あんかけ
(鶏肉、卵、人参、牛蒡、椎茸、おから、豆乳)
- ☆添え野菜
(サラダ菜、きゅうり)
- ☆コーンのソテー
- ☆ほうれん草のコンソメスープ



5歳児食事マナー

離乳中期
生後8～10ヶ月



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】

赤のお皿

鶏肉、おから、豆乳、卵

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

人参、玉ねぎ、サラダ菜、きゅうり
ごぼう、しいたけ、コーン、ほうれん草

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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

かつお、こんぶ、コンソメ