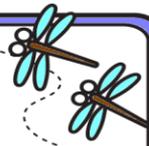




本日の給食



平成28年9月16日(金)
二十四節気⑰白露(はくろ)
～9月22日まで



離乳完了
生後12～18ヶ月

1.2歳児

- ☆ 具材たっぷり野菜炒め
- ☆ 人参と胡瓜のエゴマ中華サラダ
- ☆ 玉子とコーンの中華スープ



- 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

豚肉、イカ、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

玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ
ピーマン、たけのこ、セロリ、ねぎ
キャベツ、胡瓜、コーン、なす

- 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、エゴマ油、白ごま

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

中華スープ