




本日の給食

平成28年10月25日(火)
 二十四節気@霜降(そうこう)
 ~11月6日まで



- ☆親子丼
- ☆オクラのゴマ和え
- ☆わかめの味噌汁

離乳完了期
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、卵、かまぼこ、味噌、わかめ

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、オクラ

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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
 (味噌汁・野菜入っ°・中華入っ°)

白のお皿
 かつお、こんぶ