

今日の給食

平成29年1月12日(木)
二十四節気⑳小寒(しょうかん)
～1月19日まで



離乳後期
生後9～11ヶ月

1.2歳児

☆ザーサイご飯

☆厚揚げ中華あんかけ

☆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

厚揚げ、豚肉

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、しめじ、なす
大根、ザーサイ、ねぎ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

中華スープ