

今日の給食

平成29年2月10日(金)
二十四節気③立春(りっしゅん)
～2月18日まで

☆飛鳥鍋風

☆おくらのゴマ和え



飛鳥鍋とは奈良地方の郷土料理です。鶏ガラの出汁に牛乳を加え、まるやかさとコクを出します。飛鳥時代に唐から来た僧侶が寒さをしのぐために、ヤギの乳で鍋料理を作ったのが始まりとされています。

離乳後期
生後9～11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、牛乳

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、白菜、大根
しめじ、水菜、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 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、白ごま、おもち

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