

本日の給食

平成29年3月10日(金)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
～3月20日まで



1. 2歳児

離乳後期
生後9～11ヶ月



- ☆にんじんご飯
- ☆ビーフシチュー
- ☆キャベツときゅうりのサラダ

- 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】

- 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】

赤のお皿
牛すじ

緑のお皿
人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンリーフ
トマト、キャベツ、きゅうり

- 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】

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)

黄のお皿
米、マーガリン、じゃが芋
マヨネーズ、白ごま

白のお皿
コンソメ