

本日の給食

平成29年11月13日(月)
二十四節気⑳立冬(りっとう)
～11月21日まで



1. 2歳児

- ☆豆腐ハンバーグ
きのこあんかけ
- ☆ひじきの炒め煮
- ☆わかめの味噌汁

離乳中期
生後7～8ヶ月



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

鶏ミンチ、豆腐、卵、牛乳
ひじき、うすあげ、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、人参、しめじ
えのき、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、パン粉

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