

本日の給食

平成29年12月13日(水)
二十四節気⑳大雪(たいせつ)
～12月21日まで



1. 2歳児



離乳後期 生後9～11ヶ月



- ☆野菜のコロコロ
揚げ出しうどん
- ☆フロッコリーと
カリフラワーのごま和え

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、えび

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

にんじん、しいたけ、しそ、ゆず
フロッコリー、カリフラワー

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、里芋、玄米餅

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

かつお、こんぶ