

本日の給食

平成29年1月15日(月)
二十四節気⑳小寒(しょうかん)
～1月19日まで



おやつ
ぜんざい



5歳児
食事マナー

離乳後期
生後9～11ヶ月

1. 2歳児

3. 4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】

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

豆腐、黒豆、田作り、小豆

緑のお皿

春菊、金時人参、大根、ゆず、枝豆
南瓜、くり、れんこん、たけのこ

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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

黄のお皿

米、さつまいも、さといも

白のお皿

コンソメ