

今日の給食

平成28年1月19日(金)
二十四節気 23 小寒(しょうかん)
~1月19日



離乳後期

2歳児

- ☆梅花ちらし寿司
- ☆ひじきの炒め煮
- ☆春菊のすまし汁



- 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

えび、ひじき、うすあげ
のり、でんぶ、卵

緑のお皿

人参、枝豆、ごぼう、たけのこ
しいたけ、春菊、れんこん

- 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・野菜入-プ・中華入-プ)

黄のお皿

米

白のお皿

かつお・こんぶ