

今日の給食

平成28年1月27日(土)
二十四節気 24 大寒(だいかん)
～2月3日



- ☆ 煮込みうどん
- ☆ 大豆としらすの甘辛揚げ
- ☆ パイナップル

離乳後期



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、大豆

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
**人参、白菜、大根
しめじ、えのき**

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
うどん

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