

本日の給食

平成30年10月31日(水)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで



本日のおやつ



かき

0.1.2歳児



- ☆ 豚肉・茄子の味噌炒め
- ☆ 白菜(しろな)とうす揚げの煮浸し
- ☆ ファルファッシのかぼちゃサラダ
- ☆ 豆腐とねぎのおすまし

- 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

豚肉、豆腐、うす揚げ

- 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

キャベツ、白菜(しろな)
なす、ねぎ、かぼちゃ

- 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、ファルフェッシ

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、昆布
酒、みりん