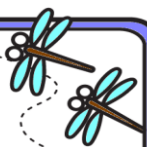




本日の給食



令和元年9月30日(月)
二十四節気⑩秋分(しゅぶん)
～10月7日まで



☆厚揚げとチンゲン菜の中華炒めあんとし
☆いんげんのコンソメ炒め
☆ザーサイ中華スープ

今日のおやつ
フルーツヨーグルト

離乳食後期



1.2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】

赤のお皿

厚揚げ、ひよこ豆、
レッドキドニー、青えんどう豆

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、グリーンピース、チンゲン菜、
玉葱、いんげん、ザーサイ、
しめじ

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、ごま

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

鶏ガラ、中華だし、コンソメ、酒、
みりん