

今日の給食

令和元年10月25日(金)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで



5歳児食事マナー



今日のおやつ 栗まんじゅう



- ☆ブリの照り焼き
- ☆肉詰いなりとオクラの煮物
- ☆ブロッコリーの胡麻和え
- ☆しめじの味噌汁

1.2歳児



離乳食後期



- 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

うす揚げ、ぶり、鶏肉、豚肉

- 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、ごぼう、玉葱、しめじ、
オクラ、ブロッコリー

- 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・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、砂糖、塩、
乾しいたけ、醤油、味噌、いわしの煮干し