

今日の給食

令和元年10月29日(火)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで



離乳食後期



1.2歳児



- ☆さつま芋ご飯
- ☆具だくさん豚汁
- ☆トマト
- ☆だし巻き玉子

- 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
うす揚げ、豚肉、卵

緑のお皿
人参、えのき、しめじ、白菜、大根、
トマト

- 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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿
米、さつまいも

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