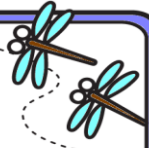




本日の給食



令和元年10月7日(月)
二十四節気⑩秋分(しゅぶん)
～10月7日まで



松茸



離乳食後期



1.2歳児



- ☆松茸ご飯
- ☆炊き合わせ
(高野豆腐、だし巻き玉子、人参、いんげん)
- ☆納豆茶そば(3歳児)
- まぐろの山芋豆腐かけ茶そば(4.5歳児)
- ☆おくらのお吸い物

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、高野豆腐、山芋豆腐、
まぐろ、納豆、卵

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

おくら、人参、いんげん、松茸

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、茶そば

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

酒、みりん、かつお、こんぶ、砂糖
乾しいたけ、いわしの煮干し、醤油