

本日の給食

令和元年11月13日(水)
二十四節気⑩立冬(りっとう)
～11月21日まで

浜坂のズワイセイコガニ



0.1.2歳児 午前のおやつ
手作り柿プリンとグレープゼリー



1.2歳児



- ☆小芋の唐揚げ
- ☆おから煮
- ☆いんげんのゴマ和え
- ☆蟹と小松菜とえのきの味噌汁

- 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

鶏皮肉、おから、うず揚げ、ズワイセイコガニ

- 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、いんげん、小松菜、えのき

- 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、白ゴマ、里芋、小麦粉

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、塩、砂糖
乾しいたけ、醤油、味噌、いわしの煮干し