

本日の給食

令和元年11月20日(水)
二十四節気⑱立冬(りっとう)
～11月21日まで



離乳食中期

☆お粥
☆鶏ミンチ
☆小松菜
☆うす揚げ
☆人参



1.2歳児



☆じゃが芋とウインナーの串カツ
添え野菜(サラダ菜、グリーンリーフ)
☆小松菜とうすあげの煮浸し
☆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
ソーセージ、うす揚げ

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
小松菜、えのき、サラダ菜、
グリーンリーフ

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、じゃが芋、パン粉

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