

今日の給食

平成30年12月13日(金)
二十四節気21大雪(だいせつ)
～12月21日まで



1.2歳児



離乳食中期



☆鶏肉のさっぱり煮

☆もやし炒め

☆えのきとかいわれ大根のお吸い物

お粥、大根、いんげん、人参、もやし、鶏肉、かいわれ大根とえのきのお吸い物

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
鶏肉

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
大根、もやし、えのき、
かいわれ大根

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

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°・中華入°)

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