



本日の給食

平成30年12月25日(水)
二十四節気^②冬至(とうじ)
～1月4日まで



おやつ
りんご



1.2歳児



離乳食後期



お粥、人参、ピーマン、
茄子、厚揚げ、白菜、
豆腐の中華スープ

☆麻婆厚揚げ豆腐茄子

☆春雨サラダ

☆白菜の中華スープ

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

厚揚げ、豆腐、挽肉

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

茄子、玉葱、いんげん、ピーマン、
白菜、人参、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、春雨、ごま

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、鶏がら、中華だし、
ごま油、米酢