

今日の給食

令和2年2月19日(水)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで



1.2歳児



離乳食中期



お粥、さつまいも、
人参、いんげん、
牛肉、かき玉汁

☆あさりご飯

☆五目しんじょうの炊き合わせ

☆水菜と牛肉炒め

☆かき玉汁

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

牛肉、あさり、ひじき、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

人参、玉葱、枝豆、水菜、大根、
いんげん

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・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

かつお、こんぶ、酒、みりん、
乾しいたけ、いわしの煮干し