

今日の給食

令和3年1月18日（月）
二十四節気⑳(小寒)
～1月19日まで



離乳食後期

1.2歳児



- ☆ 鮭ちらし寿司
- ☆ 大根の煮物
- ☆ 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

鮭、いくら、数の子、明太子、卵、
高野豆腐、のり、豆腐

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

金時人参、西洋人参、インゲン豆、筍、
蓮根、ごぼう、大根、おくら、くわい

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

お米

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^ろ・中華入^ろ)

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、
米酢、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒