

本日の給食

令和3年1月25日（月）
二十四節気^{②④}（大寒）
～2月3日まで



離乳食後期



1.2歳児



本日のおやつ

ピンク
グレープフルーツ



- ☆ すき焼き
- ☆ ほうれん草と人参の胡麻和え
- ☆ 大根とうすあげの味噌汁

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

牛肉、豆腐、うすあげ

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

白菜、白ネギ、玉ねぎ、えのき、
ほうれん草、にんじん、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

お米、糸こんにゃく

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

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