

今日の給食

平成28年8月25日(木)
二十四節気⑩処暑(しよしよ)
～9月7日まで



- ☆豆腐のきのこあんかけ
(しめじ、えのき、まいたけ)
- ☆ゴーヤチャンプル
- ☆肉ごぼう
- ☆うすあげ・ねぎの味噌汁

おやつ
シャインマスカット
ぶどう

1. 2歳児

離乳完了
生後12～18ヶ月



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

豆腐、牛肉、味噌
厚揚げ、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

しめじ、えのき、まいたけ、小松菜
ゴーヤ、きゅうり、ねぎ、人参、ごぼう

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお、こんぶ