



本日の給食



平成28年10月24日(月)
二十四節気⑳霜降(そうこう)
～11月6日まで



5歳児食事マナー



1. 2歳児



☆さつまいもご飯

☆炊き合わせ

(さつまいも・平天・ごぼう天・人参)

☆さつまいもの素揚げ

☆さつまいもの味噌汁

離乳完了期
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

平天、ごぼう天、味噌

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、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ

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、さつまいも、黒ゴマ

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

白のお皿

かつお、こんぶ