

本日の給食

平成28年10月27日(木)
二十四節気⑳霜降(そうこう)
～11月6日まで



1. 2歳児

離乳完了期
生後12～18ヶ月

- ☆枝豆ご飯
- ☆茄子の揚げ浸し
- ☆豚汁



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
豚肉、味噌、ちくわ、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
人参、キャベツ、しめじ
枝豆、なすび

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、白ごま
こんにゃく、さつまいも

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