



本日の給食



平成28年10月5日(水)
二十四節気^⑩秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



- ☆ひじきご飯
- ☆冬瓜の海老あんかけ
- ☆オクラの胡麻和え
- ☆わかめの味噌汁

離乳完了期
生後12～18ヶ月



1.2歳児



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

えび、ひじき、味噌、わかめ、竹輪

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

冬瓜、人参、玉ねぎ
枝豆、オクラ

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、白ごま

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