

今日の給食

平成29年1月6日(金)
二十四節気⑳小寒(しょうかん)
～1月19日まで

☆七草粥 ☆平天
☆ひじきの煮物



離乳中期
生後7.8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

平天、うすあげ、竹輪、ひじき

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

ナスナ、セリ、ゴギョウ、ススシロ
ハコベラ、ホトケノザ、ススナ、人参

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

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