

本日の給食

平成29年11月20日(月)
二十四節気⑳立冬(りっとう)
～11月21日まで



1. 2歳児

離乳中期
生後7～8ヶ月



- ☆ひつまむし
- ☆春菊と人参のごま和え
- ☆あさりのすまし汁

- 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】

- 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】

赤のお皿

うなぎ、卵、海苔

緑のお皿

人参、春菊、しめじ、すだち

- 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】

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)

黄のお皿

米

白のお皿

かつお、こんぶ