

本日の給食

平成29年12月7日(木)
二十四節気⑳大雪(たいせつ)
～12月21日まで



1. 2歳児

- ☆ごま鶏天ぷら
- ☆人参・さつまいもの天ぷら
- ☆ひじきの炒め煮
- ☆ねぎと麩のすまし汁

離乳中期
生後7～8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】

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

鶏肉、ひじき、うすあげ

緑のお皿

にんじん、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 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、小麦粉、麩
さつまいも、黒ゴマ

白のお皿

かつお・こんぶ