

今日の給食

平成29年1月24日(水)
二十四節気²⁴大寒 (だいかん)
～2月3日まで



離乳後期

1.2歳児

- ☆白身魚のみりん焼き
- ☆千切り大根煮
- ☆れんこん酢
- ☆じゃが芋の味噌汁



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

白身魚、うすあげ、味噌、わかめ

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

千切り大根、人参、しいたけ、れんこん

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、じゃが芋

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