

今日の給食

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



有機米の日

☆小芋とイカの姿煮
☆白菜とほうれん草のお浸し
☆かき玉汁

離乳後期



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
イカ、卵

- 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
人参、白菜、ほうれん草

- 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、小芋

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿
かつお、こんぶ