

今日の給食

平成29年1月9日(火)
二十四節気⑳小寒(しょうかん)
～1月19日まで



1.2歳児

離乳後期
生後9～11ヶ月



- ☆七草粥
- ☆白菜の煮浸し
- ☆昆布の佃煮

- 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
うすあげ、昆布

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、白菜、えのき

- 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・野菜入-フ・中華入-フ)

黄のお皿
米

白のお皿
かつお、こんぶ