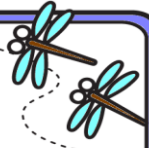




本日の給食



平成30年9月21日(金)
二十四節気^⑬白露(はくろ)
～9月22日まで



みょうが

紫白菜

アントシアニンたっぷり!!



離乳食後期



1.2歳児

- ☆ 中華ちまき
- ☆ 豆乳シタススープ
- ☆ かぼちゃしゅうまい
- ☆ 紫白菜のシーチキン和え
- ☆ きゅうりとみょうがの酢の物

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
豚肉、豆乳

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
紫白菜、きゅうり、シタス
みょうが、しいたけ、たけのこ

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、かぼちゃ

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
コンソメ、鶏ガラ