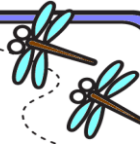




本日の給食



平成30年9月26日(水)
二十四節気⑩秋分(しゅぶん)
～10月7日まで



離乳食後期



1.2歳児



- ☆三色丼
- ☆栗かぼちゃの煮物
- ☆なすの煮浸し
- ☆わかめとしめじのすまし汁

- 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】

- 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
鮭、卵、わかめ

緑のお皿
いんげん、なす、しめじ

- 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、栗かぼちゃ

白のお皿
かつお、こんぶ