

今日の給食

令和元年8月21日(水)
二十四節気⑮立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



離乳食中期後期



1.2歳児



☆青椒肉絲

☆春雨のポン酢和え

☆小松菜の中華スープ

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
牛肉

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
玉葱、人参、ピーマン、きゅうり、
コーン、小松菜

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、春雨

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
酒、みりん、中華だし、コンソメ、
鶏ガラ、砂糖、醤油、塩