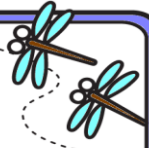




本日の給食



令和元年10月2日(水)
二十四節気⑩秋分(しゅぶん)
～10月7日まで



☆筑前煮
☆おから煮
☆ちりめんじゃことサニーレタスと
きゅうりの酢の物
☆うす揚げとわかめの味噌汁

離乳食後期



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

ちりめんじゃこ、鶏ミンチ、鶏胸肉、
うす揚げ、わかめ、おから、ちくわ

- 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、枝豆、ごぼう、れんこん、
グリーンピース、サニーレタス、
きゅうり、筍

- 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、高野山こんにゃく

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°・中華入°)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、米酢、ポン酢、
乾しいたけ、いわしの煮干し、醤油、味噌、
砂糖