

今日の給食

令和元年10月8日(火)
二十四節気⑰寒露(かんろ)
～10月22日まで



- ☆手作りふりかけごはん
- ☆和風シチュー
- ☆かにかまとかいわれ大根と
もやしのごま酢和え

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
かにかま、ウインナー

- 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
もやし、かいわれ大根、人参、
玉葱、フロccoli、大根、
グリーンピース、大根葉

- 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、ごま

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)

白のお皿
鶏ガラ、米酢、酒、みりん、かつお、こんぶ、
乾しいたけ、いわしの煮干し、醤油、砂糖、
塩