

本日の給食

令和元年12月4日(水)
二十四節気②小雪(しょうせつ)
～12月6日まで



☆鶏肉の中華炒め

☆大根と水菜の中華サラダ

☆ミニラーメン

午前おやつ
柿



午後おやつ
フルーツゼリー、かき、みかん



1.2歳児



離乳食中期



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

鶏肉、焼き豚

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

サニーレタス、人参、玉葱、白ねぎ、
コーン、大根、水菜、きくらげ、
枝豆、グリーンピース

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、中華麺、ごま、ごま油

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、塩、砂糖、中華だし、鶏ガラ