

今日の給食

令和2年1月28日(火)
二十四節気②大寒(だいかん)
～2月3日まで



1.2歳児



おやつ 手作りタピオカミルクティー



離乳食中期



お粥、豚肉、じゃがいも、
いんげん、ブロッコリー、
かいわれとお麩のお吸い物

- ☆ さばの味噌煮
- ☆ ごぼうと人参のマヨネーズ
- ☆ 桜海老とキャベツ炒め
- ☆ かいわれとお麩のお吸い物

- 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
さば、桜海老

- 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
ごぼう、人参、キャベツ、
かいわれ大根

- 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、花麩、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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

白のお皿
酒、みりん、味噌、かつお、こんぶ、
乾しいたけ、いわしの煮干し、醤油、
マヨネーズ、味噌