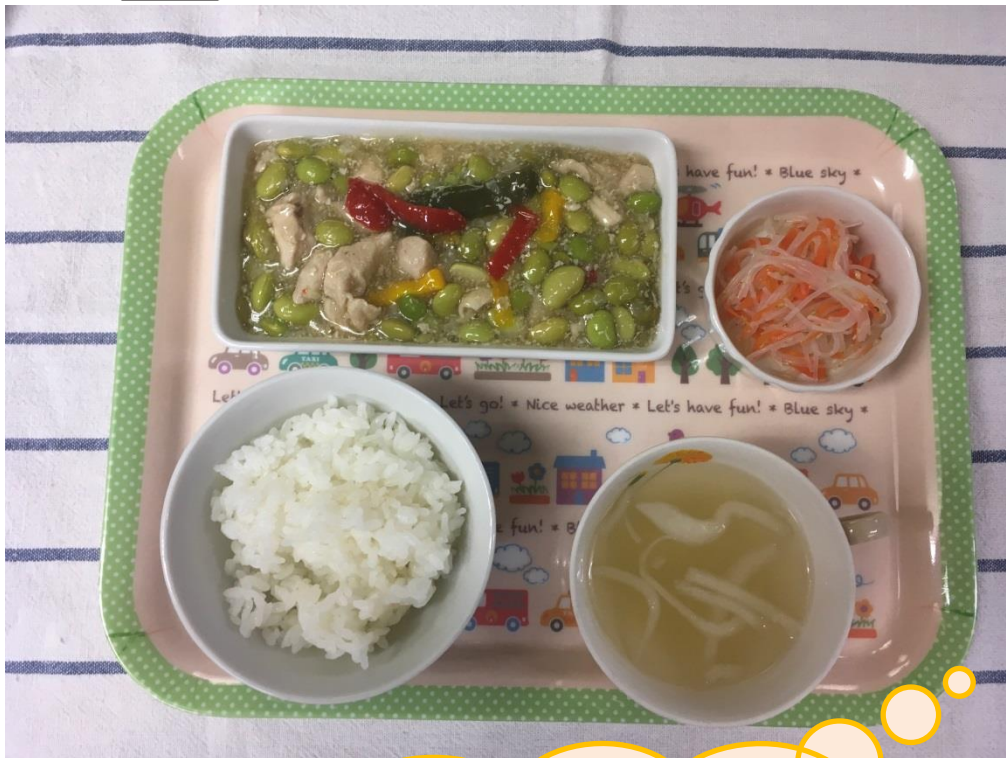


今日の給食

令和2年2月12日(水)
二十四節気③立春(りっしゅん)
～2月18日まで



1.2歳児



離乳食中期



☆鶏肉と枝豆の中華炒め

☆春雨と人参の中華サラダ

☆オニオンスープ

お粥、人参、いんげん、
鶏肉、じゃが芋、
オニオンスープ

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
鶏肉

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
枝豆、玉葱、人参、ピーマン、
赤パプリカ、黄パプリカ

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、ごま、片栗粉

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、コンソメ、鶏ガラ、
中華だし、ごま油