

今日の給食

令和3年1月12日（火）
二十四節気⑳(小寒)
～1月19日まで



離乳食後期



1.2歳児



☆八宝菜

☆春雨の明太マヨネーズ和え

☆中華スープ

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

豚肉、いか、海老、明太子

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

金時にんじん、白菜、きくらげ、玉ねぎ、白ネギ、ピーマン、椎茸、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー

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

お米、春雨

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、酒、みりん、砂糖、醤油、塩、胡椒、マヨネーズ、鶏がら、中華スープ