

今日の給食

令和3年1月7日（木）
二十四節気⑳(小寒)
～1月19日まで



七草

- 芹（せり）
- 薺（なずな）
- 御形（ごぎょう）
- 繁縷（はこべら）
- 仏の座（ほとけのざ）
- 松（すずな）
- 蘿蔔（すずしろ）

離乳食後期



1.2歳児

本日のおやつ



カステラ

- ☆七草粥
- ☆大根煮
- ☆だし巻き卵
- ☆白ネギとうすあげのお味噌汁

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

卵、うすあげ

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

七草、大根、白ネギ

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

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、
昆布、味噌、酒、みりん、塩、胡椒、砂糖