



本日の給食



令和2年7月31日(金)

二十四節気⑫(大暑)

～8月6日まで



離乳食 完了期



1. 2歳児



- ☆三色丼
- ☆うす揚げとキャベツの煮浸し
- ☆きゅうりの酢の物
- ☆豆腐とかいわれのお吸い物

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

鶏肉、卵、玉子豆腐
かにかまぼこ、うす揚げ

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

いんげん、かいわれ、キャベツ
にんじん、きゅうり、しょうが

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、サラダ油

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

酒、みりん、かつお節、酢
さばの節、むしろあじの節、昆布
醤油、食塩、砂糖、つゆ、うま味調味料