

# 今日の給食

令和2年8月18日(火)  
二十四節気⑬(立秋)  
～8月22日まで



## 離乳食 完了期



## 1. 2歳児



- ☆ミートボール丼
- ☆大根と人参の酢の物
- ☆かいわれのお吸い物

## 本日のおやつ



- ・フライドポテト
- ・バタートースト



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、豚肉、卵、大豆

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

フロccoli、玉ねぎ、大根葉  
大根、にんじん、キャベツ  
かいわれ

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、ごま、ごま油  
小麦粉、でん粉

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