

今日の給食

令和2年8月19日(水)
二十四節気⑬(立秋)
～8月22日まで

離乳食 中期



1. 2歳児



0, 1, 2歳児
・魚のすり身
ハンバーグ
・ちくわの磯辺揚げ

- ☆ 渡り蟹湯葉揚げ
- ☆ なすの煮浸し
- ☆ ひじきの煮物
- ☆ たけのこの煮物
- ☆ 小松菜のお味噌汁

本日のおやつ



- 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
蟹、湯葉、魚肉、ちくわ
かにかま、青のり、牛乳、卵
大豆、さくらえび、ひじき

- 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
たけのこ、なす、にんじん
ごぼう、小松菜、ねぎ
たまねぎ

- 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、パン粉、小麦粉
サラダ油、バター、マーガリン

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、つゆ、うま味調味料