

# 今日の給食

令和2年8月20日(木)  
二十四節気⑬(立秋)  
～8月22日まで

5歳児  
食事マナー



離乳食 中期



1. 2歳児



- ☆枝豆と鶏肉炒め
- ☆チンゲン菜と桜海老の炒め物
- ☆春雨のオニオンサラダ
- ☆餃子の金華スープ
- ☆パイナップル

本日のおやつ

ホテルニューオータニ  
生はちみつ入りバター  
ブルーベリージャムトースト



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、卵、桜海老

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  
枝豆、もやし、チンゲン菜  
レタス、玉ねぎ、紫玉ねぎ  
キャベツ、にら、にんにく  
しょうが、きくらげ、ドレッシング

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、春雨、ごま  
餃子の皮、サラダ油、ごま油

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、昆布  
さばの節、むしろあじの節、金華ハム  
鶏ガラ、中華だし、醤油、食塩、砂糖、