

今日の給食

令和2年8月21日(金)
二十四節気⑬(立秋)
～8月22日まで

離乳食 中期



1. 2歳児



- ☆高菜ご飯
- ☆炊き合わせ(肉詰めいなり、ちくわ、こいも、人参、ふき)
- ☆豆苗のお吸い物

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】

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】

赤のお皿

鶏肉、豚肉、油揚げ、卵白
大豆、ちくわ

緑のお皿

高菜、にんじん、たまねぎ
ふき、豆苗、とうがらし

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、こいも、でん粉、小麦粉
ごま、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・野菜入フ・中華入フ)

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、醤油、食塩、
砂糖、つゆ、うま味調味料