

今日の給食

令和2年8月24日(月)
二十四節気⑭(処暑)
～9月6日まで



1. 2歳児



- ☆さつまいも丸天ぷら(ポン酢添え)
- ☆千切大根のツナマヨネーズサラダ
- ☆豆腐とおくらのお味噌汁

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
豚肉、卵、魚肉、豆腐
ツナ、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
ブロッコリー、オクラ
千切大根

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、さつまいも、じゃがいも
小麦粉、パン粉、マヨネーズ

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、あご
さばの節、むしろあじの節、昆布
醤油、食塩、砂糖、ポン酢、うま味調味料