

今日の給食

令和2年8月6日(金)

二十四節気⑫(大暑)

～8月6日まで

離乳食 完了期



1.2歳児



☆八宝菜

☆春雨とキャベツ中華サラダ

☆中華そばと黒えんどうの金華卵白スープ

本日のおやつ



マンゴープリン入り
杏仁豆腐

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、えび、卵白

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
白菜、にんじん、しめじ
チンゲン菜、もやし、キャベツ
玉ねぎ、紫玉ねぎ、きくらげ
黒えんどう、レタス

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、片栗粉
春雨、中華めん、ごま油
えごま油

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
鶏ガラ、中華スープ、金華ハムコンソメ
醤油、食塩、砂糖、米酢、うま味調味料
こしょう