

# 今日の給食

令和2年8月7日(金)

二十四節気<sup>⑬</sup>(立秋)

～8月22日まで

## 離乳食 完了期



## 1. 2歳児



## 本日のおやつ



ブルーベリージャムのせ  
フランスパン

- ☆国産真ふぐ、しらうお明太子のちらし寿司
- ☆ひじきの煮物
- ☆おから
- ☆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】

### 赤のお皿

ふぐ、かにかま、のり  
しらうおの明太子、しら  
かまほこ、ひじき、卵  
おから、うず揚げ、ちくわ

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

にんじん、しいたけ、れんこん  
えのき、かいわれ、えだまめ  
ごぼう、いんげん

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

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、醤油、食塩、  
きび砂糖、つゆ、うま味調味料