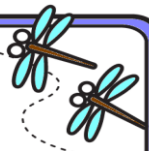




本日の給食



令和2年9月24日(木)

二十四節気⑯(秋分)

～10月7日まで



離乳食 中期

豚肉、にんじん
フロッコリー
長芋



離乳食 後期



1. 2歳児



- ☆シーフードピラフ
- ☆ブロッコリー、レタスの卵黄ポン酢サラダ
- ☆コンソメスープ

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

えび、イカ、あさり、卵黄

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

玉ねぎ、フロッコリー、レタス
コーン、にんじん
グリーンピース

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、マーガリン

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

食塩、砂糖、フレンチドレッシング
ポン酢(米酢、酒、醤油、みりん、かつお)
こしょう、コンソメ、鶏ガラ