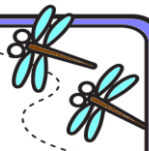




本日の給食



令和2年9月25日 (金)

二十四節気⑯(秋分)

～10月7日まで



5歳児食事マナー



離乳食 中期



- ・鶏肉
- ・おかか
- ・にんじん
- ・ブロッコリー
- ・コーン

離乳食 完了期



1.2歳児



- ☆田舎ちらし寿司
- ☆ししとうのおかか炒め
- ☆長芋、きゅうり、にんじんの和え物
- ☆白桃くずもち
- ☆玉子豆腐とかいわれのお吸いもの

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

桜えび、卵、ちくわ、高野豆腐
玉子豆腐

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

たけのこ、オクラ、しいたけ
れんこん、たけのこ、ふき
きゅうり、にんじん、ししとう
大根、かいわれ

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、長芋

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、醤油、食塩、砂糖、酢
かつお節、さばの節、むしろあじの節
昆布、つゆ