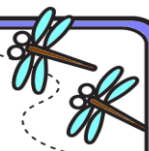




本日の給食



令和2年9月29日 (火)

二十四節気⑯(秋分)

～10月7日まで



牛肉
卵
大根
小松菜
ひらてん

離乳食 中期



離乳食 後期



0歳～3歳
牛肉の丼ぶり

1. 2歳児



- ☆ローストビーフ丼
- ☆金平れんこん
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆お味噌汁(わかめ、ひらてん、ちくわ)

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

ローストビーフ、牛肉
卵、うすあげ、ひらてん
ちくわ、わかめ

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

小松菜、れんこん、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、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・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

酒、みりん、醤油、食塩、砂糖
赤ワイン、ワインビネガー、わさび
さばの節、むしろあじの節、昆布
かつお節、醤油、食塩、砂糖、味噌