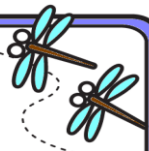




本日の給食



令和2年9月2日 (水)

二十四節気⑭(処暑)

～9月6日まで



離乳食 中期



1. 2歳児



- ☆さわらの西京焼
- ☆だし巻きたまご
- ☆冷奴(オクラ、ポン酢)
- ☆わかめのお味噌汁

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
さわら、卵、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
オクラ

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

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、味噌
さばの節、むしろあじの節、昆布
醤油、食塩、砂糖、だし、ポン酢