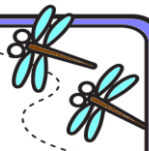




本日の給食



令和2年9月30日 (水)

二十四節気⑯(秋分)

～10月7日まで

離乳食 中期



鶏肉とレタスのコンソメ煮
ポテトサラダ、スッキーニ
にんじん

1. 2歳児



0～2歳児
ミートコロケ
白身魚のフライ
タルタルソースがけ

- ☆ミックスフライ
- ミートコロケ トマトソース入りメンチカツ
- 鶏なんこつの唐揚げ
- 白身魚のフライ タルタルソースがけ
- ☆ズッキーニのソテー
- ☆ポテトサラダ
- ☆5色豆のコンソメスープ

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

牛肉、鶏肉、豚肉
たら、卵、大豆

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、きゅうり、玉ねぎ
スッキーニ、レタス、トマト
ひよこ豆、えんどう豆
レッドキドニー

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、でん粉、パン粉
じゃがいも、バター
オリーブオイル

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

マヨネーズ、酢、白ワイン、レモン汁
こしょう、醤油、食塩
砂糖、コンソメ、鶏ガラ