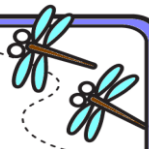




# 本日の給食



令和2年9月4日(金)

二十四節気⑭(処暑)

~9月6日まで



## 1. 2歳児



- ☆小芋と烏賊の煮物
- ☆金平れんこん
- ☆きゅうりとかいわれの酢の物
- ☆豆腐のお吸い物

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  
烏賊、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  
れんこん、きゅうり  
かいわれ、ねぎ

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、小芋、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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿  
酒、みりん、かつお節、だし  
さばの節、むしろあじの節、昆布  
醤油、食塩、砂糖、酢、うま味調味料