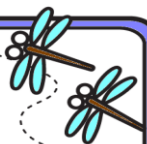




本日の給食



令和2年9月7日(月)

二十四節気⑮(白露)

~9月22日まで



離乳食 後期



1. 2歳児



- ☆肉じゃが
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆さくら漬け
- ☆うす揚げとえのきのお味噌汁

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
牛肉、うす揚げ

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、いんげん、玉ねぎ
ほうれん草、えのき、だいこん
しそ

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、じゃがいも

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-7°・中華入-7°)

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、つゆ、うま味調味料