

# 本日の給食

令和2年10月13日 (火)

二十四節気⑰(寒露)

～10月22日まで



5歳児

食事マナーの日

- ☆5種チーズのささみフライ  
(橋波特製タルタルソースがけ)
- ☆イカの唐揚げ
- ☆ポテトサラダ
- ☆オニオンサラダ
- ☆コンソメスープ

離乳食 中期



離乳食 後期



1.2歳児



本日のおやつ



グレープフルーツ

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

鶏肉、イカ、卵  
チーズ (カマンベール、モッツァレラ、コーダ、レッドチェダー、パルミジャーノレッジャーノ)

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

キャベツ、フロccoli  
きゅうり、玉ねぎ、にんじん  
大根葉、グリーンピース

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、パン粉、小麦粉  
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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

醤油、食塩、砂糖  
マヨネーズ、白ワイン、レモン汁  
青じそドレッシング、鶏ガラ、コンソメ