

今日の給食

令和2年10月15日 (木)
二十四節気⑰ (寒露)
～10月22日まで



1.2歳児



- ☆グラタン
- ☆人参バターご飯
- ☆7種野菜のハーブマリネ
- ☆キャベツスープ

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

鶏肉、えび、チーズ、牛乳

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、トマト、スッキーニ
パプリカ (赤・黄)、
ピーマン (赤、黄、緑)
いんげん、茄子、玉ねぎ
にんにく、バジル、キャベツ

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、小麦粉、パン粉、バター
マーガリン、マカロニ
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

鶏ガラ、コンソメ、コショウ、食塩
砂糖、赤ワイン、トマトピューレ、濃縮