

本日の給食

令和2年10月20日 (火)

二十四節気⑰(寒露)

～10月22日まで



離乳食 中期



離乳食 完了期



豚肉、玉子焼き
カリフラワー、人参
グリーンピース

1.2歳児



本日のおやつ



和歌山県産
かき

- ☆あじの大葉フライ
- ☆玉子焼き
- ☆サラダ(オーロラソースがけ)
- ☆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
鯀、卵、うず揚げ

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
大葉、レタス、カリフラワー
干し大根、ごぼう、にんじん
コーン、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

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
ケチャップ、マヨネーズ
コンソメ