

本日の給食

令和2年10月21日 (水)
二十四節気⑰(寒露)
～10月22日まで



高野豆腐
しいたけ、
人参、大根

離乳食 中期



ひじき
ちくわ

離乳食 後期



1. 2歳児



- ☆ひじきご飯
- ☆炊き合わせ
- ☆牛筋煮込み
- ☆わかめとオクラのお味噌汁

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
ひじき、ちくわ、うす揚げ
高野豆腐、牛肉、わかめ

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
ごぼう、大根、れんこん
にんじん、しいたけ
いんげん、かんぴょう、オクラ

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、こんにゃく

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、酒、みりん
かつお節、味噌、さばの節
むしろあじの節、昆布