

今日の給食

令和2年10月22日 (木)
二十四節気⑰(寒露)
～10月22日まで



離乳食 中期

ベーコン
ブロッコリー
にんじん
玉ねぎ

キャベツ
のスープ



離乳食 完了期



1. 2歳児



- ☆チキンドリア
- ☆ブロッコリーのサラダ
(胡麻ドレッシングがけ)
- ☆キャベツたっぷりスープ

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、豚肉、チーズ

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
トマト、キャベツ、にんじん
玉ねぎ、かんぴょう
ブロッコリー

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、バター、パン粉
オリーブオイル、サラダ油

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
トマトピューレ、ケチャップ、こしょう
食塩、砂糖
鶏ガラ、ごまドレッシング