

本日の給食

令和2年10月26日 (月)
二十四節気[®] (霜降)
~11月7日まで



離乳食 中期



エビ、しいたけ、
コーン、小松菜

離乳食 完了期



1. 2歳児



- ☆えびの真丈姿揚げ
- ☆やりいか、甘エビ、しいたけの揚げ物
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆きゅうりの酢の物
- ☆かき玉汁

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】

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】

赤のお皿

えび、いか、魚肉
卵、うす揚げ、しらす

緑のお皿

玉ねぎ、しいたけ、小松菜
きゅうり

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】

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)

黄のお皿

米、アーモンドスライス

白のお皿

酒、みりん、かつお節
さばの節、むしろあじの節、昆布
醤油、食塩、砂糖、酢