

本日の給食

令和2年10月29日 (木)
二十四節気⑱ (霜降)
～11月7日まで



卵、人参、玉葱
豚肉
キャベツ
焼売

離乳食 中期



離乳食 完了期



1. 2歳児



- ☆中華プレート
 - ・チャーハン
 - ・中華ちまき
 - ・餃子、餅餃子
 - ・焼売
- ☆野菜の中華味噌炒め
(豚肉、キャベツ、人参、ねぎ)
- ☆大根葉と押麦の中華スープ

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】

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

ベーコン、豚肉、鶏肉、ホタテ、卵

緑のお皿

にんじん、玉葱、しいたけ
キャベツ、ねぎ、にんにく
しょうが、大根葉

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、もち米、小麦粉、でん粉
押麦、ごま油

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

酒、みりん、中華味噌、豆板醤、醤油、
食塩、砂糖、ラー油、こしょう
中華だし、鶏ガラ