

# 今日の給食

令和2年10月30日 (金)  
二十四節気<sup>®</sup>(霜降)  
~11月7日まで



## 離乳食 中期



## 離乳食 完了期



## 1. 2歳児



## 本日のおやつ



- ☆うどん卵あんかけ
- ☆甘エビ(近江市場から直送)
- ☆かぼちゃの煮物
- ☆ごぼうのフリッター
- ☆白菜とうす揚げの煮物

和風  
ハロウィン



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  
卵、甘エビ、かまぼこ  
とうす揚げ

緑のお皿  
ねぎ、ごぼう、白菜

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  
うどん、米粉、小麦

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  
焼きのどぐろ、しいたけ粉末、乾燥昆布  
醤油、食塩、砂糖、酒、みりん