

本日の給食

令和2年10月5日(月)
二十四節気⑩(秋分)
～10月7日まで



1、2歳児



- ☆赤魚の西京焼
- ☆鶏とかぼちゃの煮物
- ☆ししとうのおかか炒め
- ☆だし巻き
- ☆豆腐とかいわれのお味噌汁

- 0、1、2歳児
さわらの西京焼
- 3、4、5歳児
赤魚の西京焼

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
赤魚、さわら、鶏肉、卵、豆腐

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
いんげん、しょうが、ししとう
かいわれ

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、かぼちゃ

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入-フ・中華入-フ)

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