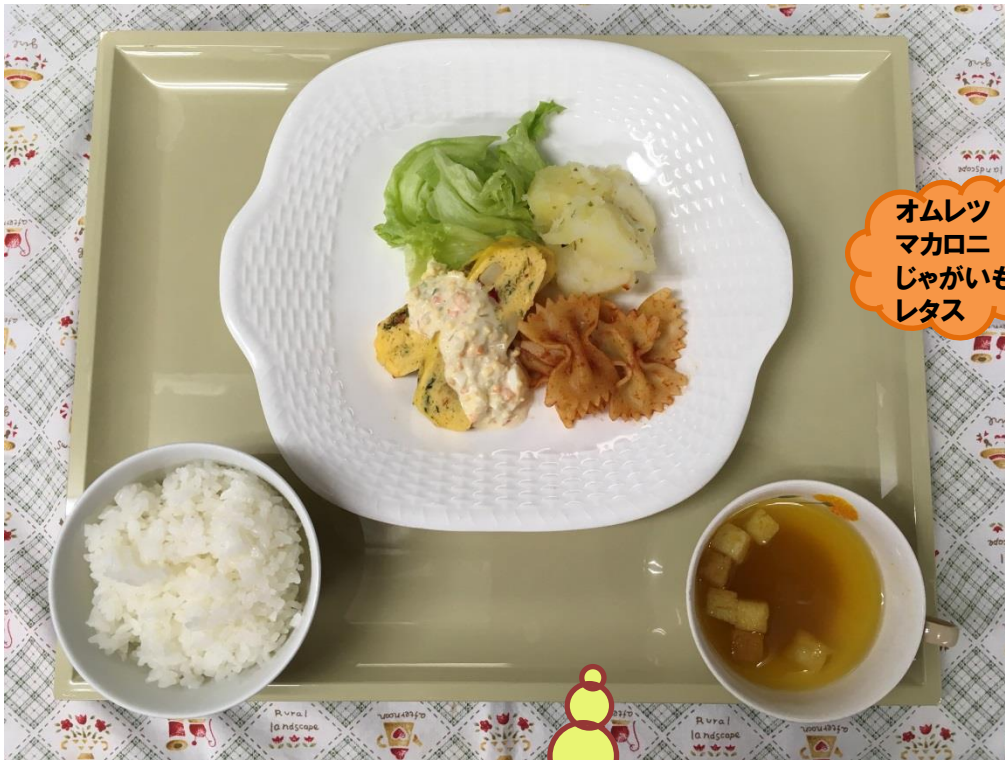


本日の給食

令和2年11月11日 (水)

二十四節気⑱(立冬)

～11月23日まで



オムレツ
マカロニ
じゃがいも
レタス

離乳食 中期



1. 2歳児



- ☆スペイン風オムレツ手作りタルタルソースがけ
- ☆ファルファツレのトマトソース
- ☆あおさ粉ふき芋
- ☆パンプキンコンソメスープ

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
卵、ベーコン

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
赤ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ
人参、パプリカ(赤、黄)
きゅうり、あおさ、レタス

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、じゃがいも、ファルファツレ
かぼちゃ、クルトン

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
コンソメ、食塩、マヨネーズ、酢
レモン汁、赤ワイン、ケチャップ
醤油、砂糖、酒、みりん