

本日の給食

令和2年11月17日 (火)

二十四節気⑱(立冬)

～11月23日まで



離乳食 中期



1. 2歳児



本日のおやつ



グレープフルーツ

- ☆野菜たっぷりソース焼きそば
- ☆レタスのツナマヨネーズサラダ
- ☆こんにゃくの手作り味噌田楽
- ☆わかめとうす揚げのお味噌汁

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】

赤のお皿

豚肉、あおさ、ツナ、わかめ
うす揚げ

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

キャベツ、にんじん、ピーマン
レタス、トマト、きゅうり
玉ねぎ、しょうが

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、中華そば、こんにゃく

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

醤油、食塩、砂糖、酒、みりん
こしょう、中濃ソース、マヨネーズ
レモン汁、かつお節、味噌、さばの節
おしろあじの節、昆布