

本日の給食

令和2年11月18日 (水)

二十四節気⑱(立冬)

～11月23日まで



1. 2歳児



オオサンショウウオ
こんにゃく



- ☆まだここ飯
- ☆小芋のそぼろ煮
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆きゅうりとしらすの酢の物
- ☆かき玉汁

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
またこ、鶏肉、しらす、卵

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
グリーンピース、ほうれん草
きゅうり

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、小芋、こんにゃく、片栗粉
白ごま、黒ごま

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、
焼きのどぐろ、しいたけ粉末、酢、昆布
かつお節、さばの節、むしろあじの節