

本日の給食

令和2年11月26日 (木)

二十四節気⑳(小雪)

～12月6日まで



離乳食 後期



1. 2歳児



本日のおやつ



グレープフルーツ

☆厚揚げ麻婆

☆チンゲン菜と桜海老の炒め物

☆ミニラーメン

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】

赤のお皿

鶏肉、厚揚げ、桜海老
きくらげ

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

人参、ねぎ、生姜、チンゲン菜
水菜、めんま

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、片栗粉、中華麺

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、豆板醤
甜麺醤、鶏ガラ、中華だし