

本日の給食

令和2年11月4日(水)

二十四節気[®](霜降)

～11月7日まで



離乳食 中期



おからハンバーグ
レタス・しめじ
人参
ピーマン・しらす

1.2歳児



- ☆あんかけおからハンバーグ
- ☆人参の甘酢和え
- ☆ピーマンとしらすの炒め物
- ☆豆腐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
鶏肉、おから、卵
うす揚げ、豆腐、しらす

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、レタス、しめじ
かいわれ、ピーマン

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、パン粉、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、酢、みりん
焼きのどろろ、しいたけ粉末、
かつお節、味噌、さばの節、昆布
むしろあじの節