

本日の給食

令和2年11月5日(木)

二十四節気[®](霜降)

～11月7日まで

5歳児 食事マナー

離乳食 中期



人参・椎茸
豚肉
白菜
鶏肉唐揚げ
ブロッコリー

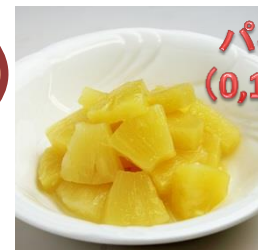


1. 2歳児



本日のおやつ

- ☆八宝菜
- ☆春巻き ☆鶏肉の唐揚げ
- ☆もやしときゅうりの酢の物
- ☆塩麴と卵黄の手作りドレッシングサラダ
- ☆春雨と五色豆の中華スープ
- ☆デザート パイナップル・巨峰(5歳児)



パイナップル
(0,1,2,3,4歳児)

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、いか、きくらげ
鶏肉、卵、大豆

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

白菜、玉ねぎ、たけのこ
人参、しめじ、しいたけ、キャベツ、
しょうが、にんにく、ねぎ、きゅうり、
もやし、ブロッコリー、トマト、
ひよこ豆、えんどう豆、レッドキドニー

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、小麦粉
コーンフラワー、春雨、黒ゴマ

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、味噌
塩麴、オイスターソース、中華だし
鶏ガラ