

本日の給食

令和2年11月6日(金)

二十四節気^⑱(霜降)

～11月7日まで



離乳食 中期



牛肉
れんこん
かぼちゃ
大根
オクラ

1. 2歳児



- ☆国産さばの味噌煮
- ☆天ぷら(甘エビ、かぼちゃ)
- ☆大根の煮物
- ☆ひじき煮
- ☆オクラとえのきのすまし汁

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
さば、甘エビ、ひじき
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
大根、ごぼう、にんじん
オクラ、えのき

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、かぼちゃ、小麦粉

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
酒、みりん、かつお節醤油、食塩、砂糖、
こしょう、味噌、さばの節、
むしろあじの節、昆布