

本日の給食

令和2年11月9日(月)

二十四節気⑱(立冬)

～11月23日まで

離乳食 中期



和風ポトフ
レタス、しらす
フライドポテト

1. 2歳児



☆和風ポトフ
☆レタスとしらすの酢の物
☆フライドポテト

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
ウインナー、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
大根、にんじん、小松菜
しめじ、レタス

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、じゃがいも

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、醤油、食塩
砂糖、酢、かつお節、さばの節、
むしろあじの節、昆布