

# 今日の給食

令和2年8月29日(土)  
二十四節気⑭(処暑)  
～9月6日まで



1. 2歳児



☆いなり寿司  
☆きゅうりの酢の物  
☆枝豆のお吸い物

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

油あげ、かにかま、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

きゅうり、枝豆

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、黒ごま、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  
さばの節、むしろあじの節、昆布  
酢、食塩、砂糖、つゆ、うま味調味料