

今日の給食

令和2年8月31日(月)
二十四節気⑭(処暑)
～9月6日まで

離乳食 中期



1. 2歳児



- ☆中華ちまき
- ☆もやしの炒め物
- ☆キャベツの中華スープ

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、豚肉、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
もやし、キャベツ、しいたけ
たけのこ、玉ねぎ、しょうが

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
もち米、小麦粉、でん粉、ごま
サラダ油

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、鶏ガラ、中華だし、昆布
醤油、食塩、砂糖、かつお
オイスターソース