

今日の給食

令和2年8月5日(水)

二十四節気⑫(大暑)

～8月6日まで



1. 2歳児



☆宝楽錦糸

☆いんげんのゴマ和え ☆こいもの煮物

☆ミニうどん吸い物(0, 1, 2歳児)

☆ミニ蕎麦吸い物(3, 4, 5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

えび、卵、かに、さけすり身
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

しいたけ、枝豆、いんげん
ねぎ

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、小麦粉、さといも
うどん、そば、ごま

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
さばの節、むしろあじの節、昆布
醤油、食塩、砂糖、うま味調味料