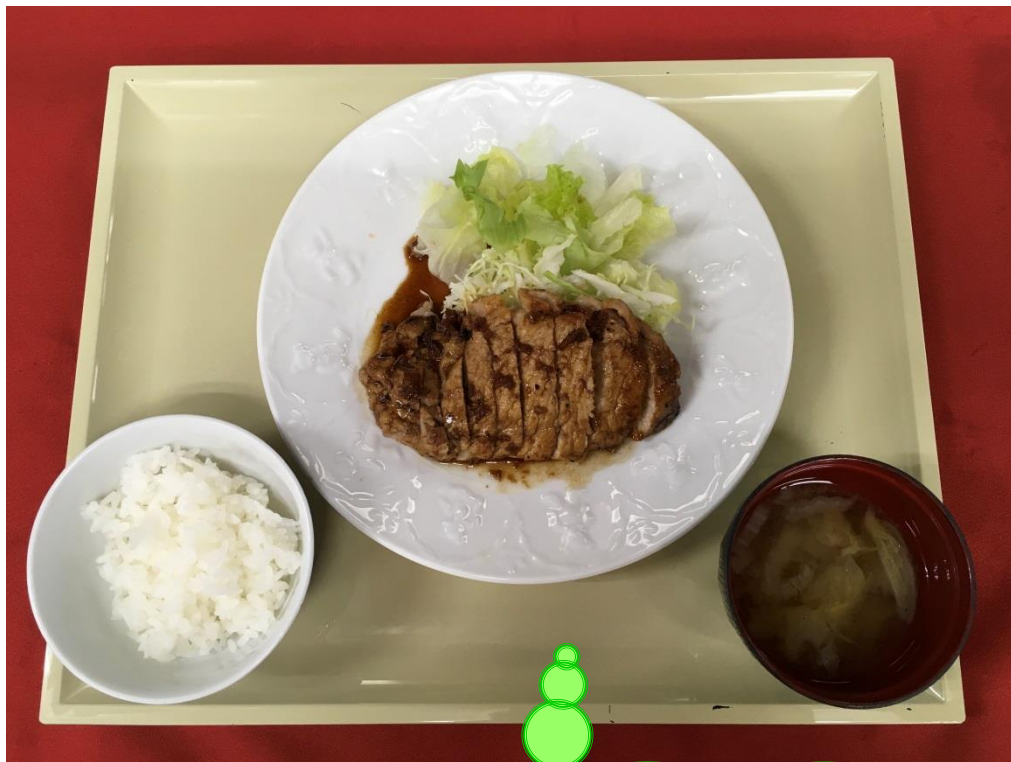


今日の給食

令和2年10月16日 (金)
二十四節気⑰(寒露)
～10月22日まで



離乳食 中期



離乳食 完了期



1. 2歳児



☆豚生姜焼き
☆サラダ
☆具だくさん味噌汁

本日のおやつ



イチゴジャム
マーガリン
サンド

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
豚肉

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
キャベツ、レタス
大根、白菜、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
米

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
醤油、食塩、砂糖、酒、みりん
赤ワイン、かつお節、味噌、さばの節
むしろあじの節、昆布