

今日の給食

令和2年10月23日 (金)

二十四節気[®] (霜降)

～11月7日まで



・さつまいも
・なす
・枝豆

離乳食 中期



・人参
・すり身

離乳食 完了期



1. 2歳児



☆さつまいも、茄子のあんかけ
☆卵の花
☆金平れんこん
☆わかめのお味噌汁

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

魚肉、卵白、おから、うす揚げ
わかめ

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

なす、にんじん
枝豆、ごぼう、れんこん

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、さつまいも、黒ゴマ
サラダ油、片栗粉

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

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