

本日の給食

令和2年10月28日 (水)
二十四節気[®](霜降)
~11月7日まで



鰻、卵
高野豆腐
ほうれん草

離乳食 中期



1. 2歳児



- ☆鰻ちらし
- ☆帆立とレタスの酢の物
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆お吸い物
(かまぼこ、豆腐、みつ葉、かいわれ)

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】

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】

赤のお皿
鰻、卵、高野豆腐
帆立、かまぼこ、豆腐

緑のお皿
れんこん、しいたけ
筍、レタス、ほうれん草
みつ葉、かいわれ

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】

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)

黄のお皿
米、ごま

白のお皿
醤油、食塩、砂糖、酒、みりん、酢
かつお節、さばの節、むしろあじの節、
昆布、ポン酢