

本日の給食

令和2年10月7日(水)
二十四節気⑩(秋分)
～10月7日まで



鮭、錦糸卵
いんげん

離乳食 中期



離乳食 後期



1. 2歳児



☆秋鮭三色丼
☆卵の花
☆お味噌汁(うす揚げ、しめじ)

- 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
鮭、卵、おから、うす揚げ

- 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
いんげん、枝豆、ごぼう
にんじん、しめじ、だいこん

- 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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入⁷・中華入⁷)

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