

本日の給食

令和2年10月8日(木)

二十四節気⑰(寒露)

～10月22日まで



鶏肉、枝豆
チンゲン菜
にんじん、きゅうり

離乳食 中期



離乳食 後期



1. 2歳児



本日のおやつ



マンゴー
プリン

☆帆立入り餅餃子のスープ仕立て
☆枝豆と鶏肉の中華炒め
☆春雨サラダ

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

鶏肉、魚肉、帆立、卵白

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

チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ
青ネギ、しょうが、にんにく
枝豆、にんじん、きゅうり

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、春雨、もち米粉、小麦粉
ごま油、黒ゴマ、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・野菜入°・中華入°)

白のお皿

酒、みりん、醤油、食塩、砂糖
ポン酢、鶏ガラ、中華だし