

本日の給食

令和2年11月13日 (金)

二十四節気^⑨(立冬)

～11月23日まで



離乳食 中期



1. 2歳児



150個のホイル焼き
厨房はてんてこまい!



本日のおやつ



みかん

- ☆鮭のちゃんちゃんホイル焼き
- ☆切干大根のマヨネーズレモン和え
- ☆玉ねぎボール
- ☆オクラのお吸い物

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、魚肉

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
人参、キャベツ、玉ねぎ
えのき、干し大根、オクラ

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、じゃがいも、マーガリン

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
味噌、酒、みりん、醤油、食塩、砂糖、
マヨネーズ、レモン汁、かつお節
さばの節、むしろあじの節、昆布