

本日の給食

令和2年11月16日(月)

二十四節気^⑩(立冬)

~11月23日まで



1. 2歳児



☆ずわいがにちらし
☆白菜の煮物
☆切干大根
☆水菜のお吸い物

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

ずわいがに、しらす、錦糸玉子、
のり、さくらでんぶ(鱈)
高野豆腐、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、にんじん、しいたけ
干し大根、ごぼう、白菜、水菜

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・野菜スープ・中華スープ)

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