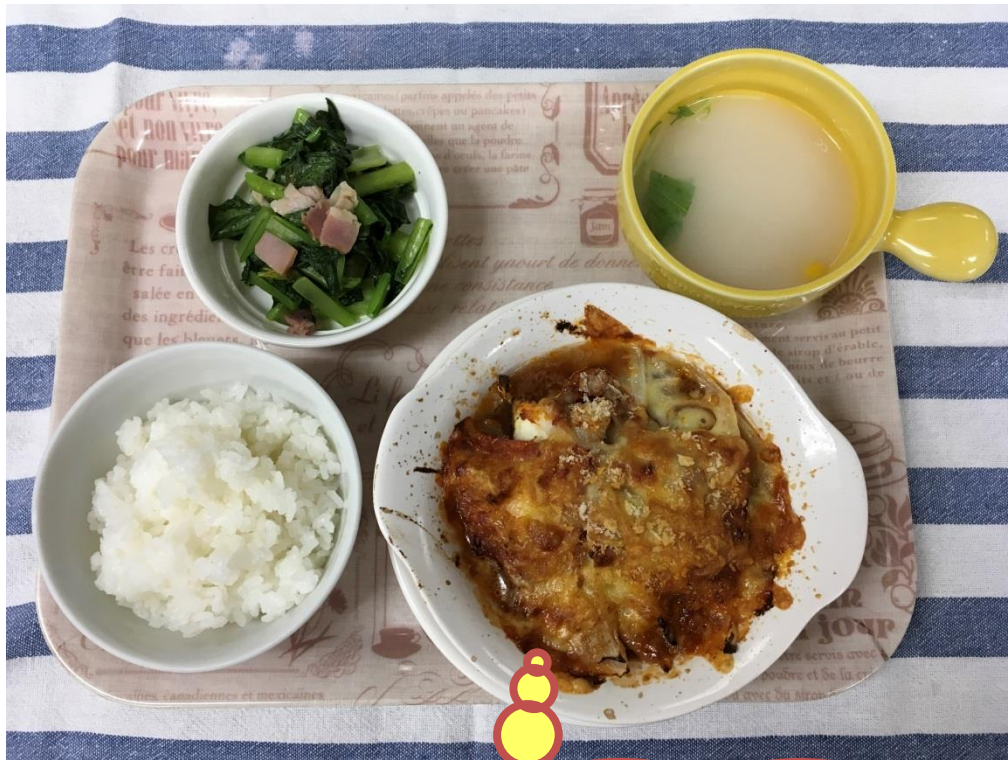


本日の給食

令和2年11月19日 (木)

二十四節気^⑩(立冬)

～11月23日まで



1. 2歳児



本日のおやつ



- ・愛媛県産キウイ
- ・ドーナツ
- ・ぺこちゃんのほっぺ

- ☆なすのミルフィーユ
- ☆小松菜とベーコンのソテー
- ☆コーンと水菜の豆乳コンソメスープ

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、ベーコン、チーズ、豆乳

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

なす、トマト、玉ねぎ、人参
小松菜、コーン

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、オリーブオイル、パン粉

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

トマトピューレ、赤ワイン、ケチャップ
ウスターソース、中濃ソース、こしょう
食塩、砂糖、醤油、みりん