

本日の給食

令和2年11月12日 (木)

二十四節気⑱(立冬)

～11月23日まで



離乳食 中期



豚肉
キャベツ
ピーマン
春雨サラダ

1.2歳児



本日のおやつ



パイナップル寒天

- ☆回鍋肉
- ☆春雨サラダ
- ☆小松菜の米麴みそがけ
- ☆白菜ときくらげの金華スープ

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
豚肉、木耳

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
キャベツ、ピーマン、
しょうが、かいわれ、人参
小松菜、白菜

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、春雨、白ごま

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
甜麺醤、酒、みりん、醤油、食塩酢、
味噌、マヨネーズ、米麴、砂糖、
金華だし、中華だし、鶏ガラ