

# 今日の給食

平成28年7月12日(火)  
二十四節気<sup>⑬</sup>小暑(しょうしょ)  
～7月21日まで



☆天ぷら  
(南瓜、ごぼう、レンコン  
人参、さやいんげん)  
☆肉じゃが  
☆かき玉汁

おやつ  
牛乳  
フルーツ  
グラノーラ



離乳後期  
生後9～11ヶ月



離乳完了  
生後12～18ヶ月



1.2歳児



- 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、卵

- 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  
ごぼう、玉ねぎ、人参  
さやいんげん、南瓜、レンコン

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿  
米、じゃが芋、小麦粉

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  
かつお、こんぶ