

本日の給食

平成28年7月22日(金)
二十四節気^⑬小暑(しょうしょ)
～7月22日まで



本日
有機米使用

- ☆おでん
(大根・にんじん・平天
ごぼう天・こんにゃく・ちくわ)
- ☆ゴーヤの天ぷら
- ☆そら豆煮
- ☆豆腐と大根葉の味噌汁

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

竹輪、ごぼう天、平天
豆腐、味噌

- 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

大根、大根葉、人参
そら豆、ゴーヤ

- 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(有機米)
こんにゃく、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