

今日の給食

平成28年7月5日(火)
二十四節気⑫夏至(げし)
～7月6日まで

夏バテ予防メニュー!



- ☆夏野菜のスーフラタトゥウ風
- ☆レタスとかにかまのサラダ
- ☆人参ご飯

ひよこ豆・じゃがいも
なす・スッキーニ
しめじ・エリンギ
マッシュルーム・トマト
オクラ・人参
にんにく・レタス
オリーブオイル
赤唐辛子

離乳完了
生後12～18カ月



1.2歳児



おやつ
バナナシャーベット



- 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

かにかま、ひよこ豆

- 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

スッキーニ、人参、なす、玉ねぎ
トマト、オクラ、エリンギ、しめじ
にんにく、マッシュルーム、赤唐辛子、レタス

- 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、オリーブオイル
フレンチドレッシング

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

コンソメ