

今日の給食

平成28年8月2日(火)
二十四節気⑭大暑(たいしょ)
～8月7日まで

☆夏野菜カレー

☆水菜・きゅうり・パプリカのサラダ

☆具たくさんスープ

夏野菜カレー

ルウの材料

玉ねぎ、南瓜、長芋
ほうれん草、モロヘイヤ
パイナップル、レモン
グレープフルーツ
りんご、小松菜
セロリ、人参

トッピング

なす、オクラ、人参
じゃが芋、安納芋



離乳中期
生後8～10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

牛肉、豚肉

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

水菜、きゅうり、パプリカ、オクラ
人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、りんご
グレープフルーツ、パイナップル、セロリ
小松菜、南瓜、長芋、モロヘイヤ、なす

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、安納芋

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、鶏がらスープ