

# 今日の給食

平成29年7月28日(金)  
二十四節気⑭大暑(たいしょ)  
～8月7日まで



## 1. 2歳児

- ☆ちくわの磯辺揚げ
- ☆ちくわのごま揚げ
- ☆冷奴
- ☆きゅうりとわかめの酢の物
- ☆なすの揚げびたし
- ☆かいわれ大根のすまし汁

### 離乳中期 生後7～8ヶ月



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】

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】

### 赤のお皿

竹輪、あおさ、豆腐、わかめ

### 緑のお皿

きゅうり、なす、ねぎ、貝割れ大根

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】

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)

### 黄のお皿

米、小麦粉、黒ゴマ

### 白のお皿

かつお・こんぶ