



本日の給食



平成30年6月21日(木)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



離乳食中期



離乳食後期



☆かぼちゃのそぼろ煮
☆小松菜とツナのマヨネーズ和え
☆しめじの味噌汁

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

鶏肉、味噌、ツナ

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

人参、玉ねぎ、小松菜
南瓜、しめじ

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】

黄のお皿

米、マヨネーズ

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

こんぶ、かつお