

本日の給食



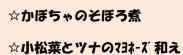
平成30年6月21日(木) 二十四節気⑩夏至(げし) ~7月6日まで



離乳食中期



離乳食後期



☆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

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 力や体温となる【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