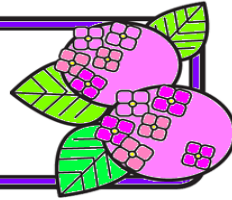




本日の給食



平成30年7月11日(水)
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)
~7月22日まで



旬の野菜!! 冬瓜



離乳食後期



1.2歳児



- ☆野菜がんも煮
- ☆きゅうりとわかめとたこの酢の物
- ☆高菜とじゃこのごはん
- ☆えのきの吸い物

- 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

じゃこ、たこ、わかめ

- 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

冬瓜、人参、たけのこ
きゅうり、高菜

- 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、こんにゃく、ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

かつお、こんぶ