



本日の給食



平成30年5月10日(金)
二十四節気⑦立夏(りっか)
～5月20日まで



離乳食中期



1.2歳児



- ☆鶏のやわらか煮チンゲン菜添え
- ☆ひじき煮
- ☆大根の味噌汁

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

うす揚げ、鶏むね肉、ひじき

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

チンゲン菜、大根、ねぎ、人参

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

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

酒、みりん、かつお、こんぶ、味噌、
乾しいたけ、いわしの煮干し、酢