



本日の給食



令和元年6月11日(火)
二十四節気◎芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



離乳食中期



1.2歳児



- ☆豚角煮ライスサンド
- ☆卵ときくらげの中華あんかけ
- ☆エゴマ春雨サラダ
- ☆野菜の中華スープ

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
豚肉、卵

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
ほうれん草、きくらげ、枝豆、
人参、キャベツ

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、ゴマ、春雨

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、中華だし、コンソメ、
鶏ガラ、米酢、ごま油、エゴマ油