



本日の給食



令和元年6月12日(水)
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



☆焼肉(玉ねぎと人参のソテー)
☆もやしナムルブロッコリー添え
☆わかめとえのきのスープ

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
牛肉、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
人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、
もやし、ブロッコリー、えのき

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

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、鶏ガラ、中華だし、
味噌