



本日の給食



令和元年6月24日(月)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



泉州の水ナス



離乳食後期



1.2歳児



- ☆ 鮭の塩焼き
- ☆ 水ナスとかいわれのサラダ
- ☆ 野菜の卵とじ
- ☆ 芽とろろこんぶのお吸い物

- 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

鮭、牛肉、卵、とろろ昆布

- 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

水ナス、かいわれ、人参、えのき、白菜、玉ねぎ、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 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

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

酒、みりん、かつお、こんぶ、はさめず醤油、乾しいたけ、いわし煮干し