



# 本日の給食



令和元年6月26日(水)  
二十四節気⑩夏至(げし)  
～7月6日まで



## 離乳食中期、後期



## 1.2歳児



- ☆四色丼
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆水ナスと麩の味噌汁

- 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

牛挽肉、豚挽肉、卵、うす揚げ

- 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、いんげん、水ナス、小松菜、  
かいわれ、わかめ

- 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、麩

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、  
乾しいたけ、いわしの煮干し