



本日の給食



令和元年7月10日(水)
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)
～7月22日まで



離乳食中期



離乳食後期



1, 2歳児



有機米の日

- ☆鶏肉と枝豆の炒め物
- ☆ピーマンのかつお入り中華炒め
- ☆春雨のゴマ酢和え
- ☆鶏白湯スープ

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

鶏肉、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

人参、玉ねぎ、キャベツ、枝豆
ピーマン、生姜

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、春雨、ごま

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

金華、酒、みりん、かつお節、酢、
豆乳、醤油、鶏ガラ、コンソメ