



# 本日の給食



令和元年7月18日(木)  
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)  
～7月22日まで



## 台湾筍



張さんの奥様と沈先生のお母様が  
この季節しか食べられない貴重な  
台湾の筍をお持ち下さいました。

## 離乳食中期



## 1, 2歳児



- ☆レバニラ炒め
- ☆台湾筍
- ☆4種豆と白ネギの中華スープ  
(大豆、ひよこ豆、青えんどう豆  
レッドキドニー、コーン、人参)

- 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

レバー、ひよこ豆、レッドキドニー、  
青えんどう豆

- 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、玉葱、ニラ、コーン、  
台湾筍、白ねぎ、ピーマン

- 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

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、  
コンソメ、塩、こしょう