



本日の給食



令和元年7月22日(月)
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)
～7月22日まで



離乳食中期後期



1, 2歳児



- ☆ししゃもの磯辺揚げ
- ☆ひじき煮
- ☆小松菜とうす揚げの味噌汁

- 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

ししゃも、うす揚げ、ちくわ、ひじき

- 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、小松菜、レタス

- 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、かつお、昆布、乾しいたけ、
醤油、いわしの煮干し、味噌、塩、砂糖、
青のり