



本日の給食



令和元年7月26日(金)
二十四節気⑭大暑(たいしょ)
～8月6日まで



離乳食中期



☆豆腐入り五目しんじょの炊き合わせ

(五目しんじょ、蓮根、大根、人参、こんにゃく、いんげん)

☆黒豆煮

☆玉葱としめじの味噌汁

1, 2歳児



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

ひじき、黒大豆、魚肉

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、枝豆、ごぼう、しめじ、
蓮根、大根、いんげん

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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

酒、みりん、味噌、かつお、乾椎茸、
昆布、塩、いわしの煮干し、砂糖、
醤油