



# 本日の給食



令和元年7月29日(月)  
二十四節気⑭大暑(たいしょ)  
～8月6日まで



- ☆あじの竜田揚げ
- ☆ピーマンとちくわの炒め物
- ☆えのきのすまし汁

## 離乳食中期



## 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  
鱈、ちくわ

- 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  
レタス、えのき、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)

酒、みりん、かつお、こんぶ、  
乾しいたけ、いわしの煮干し、  
砂糖、醤油、塩