



本日の給食



令和元年7月3日(水)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



離乳食中期、後期



1.2歳児



お皿を新しくしました！

- ☆肉じゃが
- ☆金平ごぼう
- ☆サニーレタスときゅうりの酢の物
- ☆大根とねぎの味噌汁

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

牛肉、かにかま

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、大根、ねぎ、ゴボウ、玉ねぎ、
きゅうり、サニーレタス

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、じゃが芋、こんにゃく、
ゴマ

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、酢、砂糖、薄口醤油、濃口醤油