



本日の給食



令和元年7月5日(金)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



離乳食中期



離乳食後期



おやつ

三浦半島産すいか



5歳児テーブルマナー

☆七夕ちらし寿司

☆おくら入りにゆうめん

☆高野豆腐煮

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

海老、卵、高野豆腐

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、しいたけ煮、さやいんげん、おくら

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、そうめん、桜でんぶ

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、こんぶ、乾しいたけ、
いわしの煮干し、米酢