



本日の給食



令和2年6月10日(水)
二十四節気⑧芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



離乳食 完了期



1. 2歳児



- ☆根菜かき揚げ
- ☆インゲン豆の素揚げ
- ☆おから
- ☆もずくと長芋の酢和え物
- ☆わかめと揚げのお味噌汁

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

海老、卵、うす揚げ、わかめ
おから、もずく

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

玉ねぎ、ごぼう、にんじん
インゲン、枝豆

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、小麦粉、長芋

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、味噌
乾しいたけ、いわしの煮干し、酢