



本日の給食



令和元年6月12日(水)
二十四節気◎芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



離乳食完了期



1.2歳児



- ☆炊き込みご飯
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆いんげん豆の胡麻和え(0歳)
- ☆豚汁

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

豚肉、鶏肉、うす揚げ

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、ごぼう、しいたけ
えのき、ほうれん草、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、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・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿

酒、みりん、味噌、かつお、醤油、砂糖
昆布、いわしの煮干し、乾燥椎茸