



# 本日の給食



令和2年6月24日(水)  
二十四節気⑩(夏至)  
～7月6日まで



1.2歳児



## 本日のおやつ



フライドポテト

- ☆あんかけお魚ハンバーグ
- ☆切干大根
- ☆ねぎとわかめのお味噌汁

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

魚、鶏肉、豆腐、卵、うす揚げ  
わかめ、ひじき

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

大根、にんじん、玉ねぎ、枝豆  
えのき、ねぎ、生姜

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、ごま、片栗粉、じゃがいも

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、かつお節、さばの節  
むしろあじの節、昆布、薄口醤油  
醤油、食塩、酢、砂糖