



# 本日の給食



令和2年6月5日(金)  
二十四節気⑧小満(しょうまん)  
～6月5日まで



## 離乳食 完了期



## 1. 2歳児



## 九十九里ファームの卵



- ☆えんどうご飯
- ☆姫高野煮
- ☆長芋カイワレなめ茸和え
- ☆かきたま汁

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

凍り豆腐、魚肉すり身、卵

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

えんどう、人参、枝豆、ごぼう、クワイ、長芋、なめ茸、カイワレ

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、こんにゃく

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、乾しいたけ、いわしの煮干し