



本日の給食



令和2年6月8日(月)
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



- ☆彩り包みの炊き合わせ
- ☆ほうれん草のごま和え
- ☆うまい菜と大根の味噌汁
- ☆明太子

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

魚肉、ちくわ、うす揚げ、明太子

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

ほうれん草、うまい菜、大根
にんじん、かんぴょう、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、ごま

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-7°・中華入-7°)

白のお皿

酒、みりん、味噌、かつお、昆布、
乾しいたけ、いわしの煮干し