



本日の給食



令和2年7月17日(金)

二十四節気⑪(小暑)

～7月22日まで



離乳食 後期



離乳食 完了期



1. 2歳児



- ☆がんと炊き合わせ
- ☆ひじきの煮物
- ☆なすとえのきのお味噌汁

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

豆腐、おから、魚肉
ひじき、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

にんじん、れんこん、なすび
ごぼう、えのき

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、ねじりこんにゃく

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、味噌、かつお節、
さばの節、むしろあじの節、昆布
醤油、食塩、砂糖