



# 本日の給食



令和2年7月1日(水)  
二十四節気⑩(夏至)  
～7月6日まで

## 離乳食 完了期



## 1. 2歳児



☆蕎麦サラダ  
☆カニカマときゅうりの酢の物

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

甘エビ、かにかま

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

レタス、サニーレタス、きゅうり  
トマト、赤たまねぎ

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

蕎麦、天かす、山芋、錦糸卵

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、酢、かつお節、  
さばの節、むしろあじの節、昆布  
しいたけ、醤油、食塩、砂糖