



本日の給食



令和2年7月20日(月)

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



- ☆あさりご飯
- ☆おから
- ☆きゅうりの酢の物
- ☆がんも ☆玉子焼き
- ☆玉子豆腐と水菜のお吸い物

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

あさり、豆腐、卵
おから、うす揚げ、玉子豆腐
かにかま、ひじき、ちくわ

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

きゅうり、にんじん
水菜、にんじん、れんこん

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、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、酢、かつお節、
さばの節、むしろあじの節、昆布
醤油、食塩、砂糖、うまみ調味料