



# 本日の給食



令和2年7月21日(火)

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



- ☆イカフライ(手作りタルタルソース)
- ☆冷奴(なめたけ、山芋、かいわれ)
- ☆水茄子
- ☆レタスサラダ(フレンチドレッシング)
- ☆うす揚げとしめじのお味噌汁

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

いか、豆腐、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

レタス、玉ねぎ、きゅうりにんじん、しめじ、かいわれえのき、水茄子

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、パン粉、小麦粉、でん粉  
山芋、マヨネーズ

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、フレンチドレッシング