



# 本日の給食



令和2年7月3日(金)  
二十四節気⑩(夏至)  
～7月6日まで



## 離乳食 完了期



## 1. 2歳児



- ☆ほくほくたっぷりかぼちゃまる
- ☆桜エビともやしの炒め物
- ☆ピーマンの本かつお炒め(0, 1, 2, 3歳児)
- ☆ししとうの本かつお炒め
- ☆甘エビと麩のお味噌汁

## 本日のおやつ



フライドポテト

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、桜エビ、魚肉

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、キャベツ、たまねぎ  
もやし、ピーマン、ししとう

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、かぼちゃ、小麦粉、麩

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、こしょう