

本日の給食

令和3年7月20日(火)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月21日まで

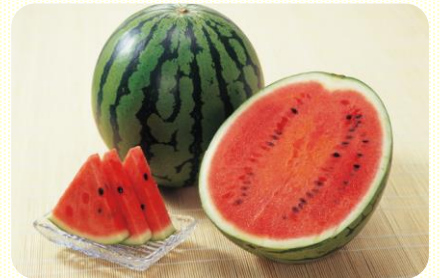
離乳食完了期

離乳食後期



☆蕎麦サラダ ※0.1.2歳児は素麺
 ☆桜海老と茄子の煮浸し
 ☆大根煮

本日のおやつ



スイカ

- 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

卵、魚すり身

- 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、かいわれ大根、ネギ、トマト
 サニーレタス、大根、茄子、白ネギ

- 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(素麺)、長芋

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布
 酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒