

本日の給食

平成28年7月20日(水)
二十四節気^⑬小暑(しょうしょ)
～7月21日まで

- ☆なすのはさみ焼き
- ☆さつまいの甘煮
- ☆冷奴 梅ドレッシング
- ☆さやいんげんと麩のすまし汁



離乳後期
生後9～11ヶ月



離乳完了
生後12～18ヶ月



1.2歳児



- 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

豚肉、牛肉、卵
豆腐、豆乳

- 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

なす、トマト、さやいんげん
大葉、人参、玉ねぎ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、さつまい、麩
小麦粉、パン粉

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

白のお皿

かつお、こんぶ