

# 本日の給食

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



## 七夕ちらし 5歳児食事マナー



- ☆ちらし寿司(うなぎ・えび)
- ☆にゅう麺
- ☆さつま揚げと  
ゆずこんにゃくの煮物
- デザート
- ☆ところてん

浜名湖産  
うなぎ白焼き使用

離乳完了  
生後12～18ヵ月



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

うなぎ、えび、卵、豆乳、ちりめんじゃこ  
のり、天草、タラ、さつま揚げ

- 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

オクラ、たけのこ、人参  
ふき、しいたけ

- 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、そうめん、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

かつお、こんぶ