

今日の給食

平成28年7月6日(水)
二十四節気⑫夏至(げし)
～7月6日まで



- ☆お好み焼き
- ☆春雨・きゅうり・人参・赤玉ねぎの酢の物
- ☆わかめ・うすあげ・玉ねぎの味噌汁

赤しそ
ベータカロチン・カルシウム・カリウムが、ほうれん草よりも豊富に含まれています。鉄分やビタミン、ミネラルも豊富に含まれており、夏バテ防止や疲労回復にもぴったりの飲み物です。

おやつ 手作り赤しそジュース



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

豚肉、わかめ、あおさ、卵
うすあげ、味噌、かつおぶし

- 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

キャベツ、きゅうり
人参、赤玉ねぎ、山芋

- 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

小麦粉、マヨネーズ
春雨、白ごま

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