



本日の給食



平成30年6月22日(金)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



離乳食中期



離乳食後期



☆筑前煮
 ☆いんげんのごま和え
 ☆白菜とえのきの味噌汁

- 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
 鶏肉、味噌

- 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
 人参、いんげん、白菜、えのき
 ごぼう、れんこん、椎茸

- 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、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・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿
 こんぶ、かつお