

# 今日の給食

平成30年7月17日(火)  
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)  
～7月22日まで



産乳食後期



## 1.2歳児



- ☆シバニラ炒め
- ☆もやしの胡麻酢和え
- ☆たまごスープ
- ☆ごはん

- 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  
鶏シバ、たまご

- 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  
ニラ、玉ねぎ、人参  
もやし、白菜、きくらげ

- 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  
ごはん、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  
鶏ガラ、中華スープ