

今日の給食

平成30年7月28日(土)
二十四節気(14)大暑(たいしょ)
～8月6日まで



本日のおやつ



離乳食後期



1.2歳児



- ☆オムレツ
- ☆野菜炒め
- ☆なすの煮浸し
- ☆粉ふきいもパセリ和え
- ☆にんじんのソテー
- ☆うす揚げのみそ汁

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

ウインナー、うす揚げ

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

人参、レタス、グリンピース
赤パプリカ、黄パプリカ、なす
ピーマン、もやし、パセリ

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、黒ごま
じゃがいも、バター

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、コンソメ