



# 本日の給食



平成30年7月5日(木)  
二十四節気⑩夏至(げし)  
～7月6日まで



離乳食後期



5歳児食事マナー



1.2歳児



- ☆七夕ちらし寿司
- ☆高野豆腐煮
- ☆にゅうめん

- 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

高野豆腐、卵、でんぶ、海苔

- 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、おくら  
きゅうり、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 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿  
米

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

白のお皿  
かつお、こんぶ