



本日の給食



平成30年5月8日(水)
二十四節気⑦立夏(りっか)
～5月20日まで



うすいえんどうの皮



離乳食中期



1.2歳児



- ☆蓮根の肉詰め
- ☆うすいえんどうの皮のソテー
- ☆レタスと水菜のサラダ
- ☆白菜とうす揚げの味噌汁

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

ひき肉、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

蓮根、白菜、レタス、水菜、人参、
トマト、うすいえんどうの皮

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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、味噌、
乾しいたけ、いわしの煮干し