



本日の給食



令和元年6月27日(木)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



離乳食中期、後期



1.2歳児



☆鶏肉とさつまいものシチュー

☆水菜とパプリカのゴマドレッシングサラダ

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

鶏胸肉、鶏もも肉、牛乳

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、玉ねぎ、しめじ、えのき、水菜、
コーン、ピーマン、赤パプリカ、
黄パプリカ

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、さつまいも、じゃがいも

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、ホワイトルー、
ゴマドレッシング