



本日の給食



令和元年7月16日(火)
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)
～7月22日まで



離乳食中期



離乳食後期



1, 2歳児



☆フライミックス

(コロッケ、チキンカツ、れんこんのはさみ揚げ)

☆添え野菜(ブロッコリー、レタス)

☆ベジタブルミックスのソテー

☆うす揚げとわかめの味噌汁

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

鶏肉、牛肉、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

人参、グリーンピース、コーン、蓮根
ブロッコリー、レタス、わかめ、玉葱

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、じゃが芋

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、昆布、塩
こしょう、乾しいたけ、いわしの煮干し、
味噌