



本日の給食



令和元年7月8日(月)
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)
～7月22日まで



離乳食中期後期



1, 2歳児



- ☆ 縞ホッケの塩焼き
- ☆ 小松菜とうす揚げの煮浸し
- ☆ だし巻き玉子
- ☆ えのきとわかめの味噌汁

手作りおやつ お好み焼き



- 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

卵、うす揚げ、ホッケ

- 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、えのき、小松菜、わかめ

- 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、乾しいたけ、
いわしの煮干し、砂糖、醤油、塩