



# 本日の給食



令和元年7月1日(月)  
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



- ☆芽ひじきと豆腐ハンバーグの人参あんかけ
- ☆ベジタブルミックスのコンソメソテー
- ☆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

うす揚げ、おから、ひじき、豆腐、ちくわ、豆乳

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、コーン、グリーンピース、枝豆、サニーレタス、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、もち黒米、パン粉

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、味噌、かつお、昆布、乾椎茸、いわしの煮干し、コンソメ