



本日の給食



令和元年7月2日(火)
二十四節気⑩夏至(げし)
～7月6日まで



離乳食後期



離乳食中期



1, 2歳児



おやつ パインアップルヨーグルト



☆飲茶(春巻き、揚げ餃子、焼売)

☆もやしの酢淋鶏ソース和え

☆押し麦入り中華スープ

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

豚ミンチ、鶏ミンチ

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、もやし、ネギ、サニーレタス、
グリーンピース、コーン、キャベツ、白菜、
にら、玉ねぎ、にんにく、生姜

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、押し麦、春雨

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、中華だし、酢、ごま油、
オイスターソース、砂糖、醤油、一味