

今日の給食

令和元年8月8日(木)
二十四節気⑮立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



離乳食中期



1.2歳児



- ☆あさりご飯
- ☆茄子の煮浸し
- ☆わかめときゅうりの酢の物
- ☆豆腐のお吸い物

- 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
あさり、豆腐、わかめ

- 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
ねぎ、茄子、きゅうり

- 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・野菜入^ろ・中華入^ろ)

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、米酢、砂糖、醤油、塩