



本日の給食



令和元年6月15日(月)
二十四節気◎芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



離乳食中期



1.2歳児



- ☆豚ロース串カツ
- ☆レタスとパプリカの明太マヨネーズサラダ
- ☆きゅうりとカニカマの酢の物
- ☆おくらとうす揚げのお味噌汁

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

豚肉、牛肉、うす揚げ
かにかま

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

ブロッコリー、レタス、きゅうり
パプリカ(赤・黄)、オクラ

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、パン粉、小麦粉
じゃがいも

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、昆布干し
しいたけ、いわしの煮干し、酢、砂糖