



本日の給食



令和2年6月18日(木)
二十四節気◎芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



食事マナー
有機米の目

- ☆ 鯖の西京焼
- ☆ 菊菜と湯葉としめじのお浸し
- ☆ さやえんどうの天ぷら
- ☆ 玉子焼き
- ☆ 花車のかまぼこ
- ☆ 豆腐とろろ昆布のお吸い物

離乳食 完了期



1.2歳児



本日のおやつ



みかん

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

鯖、卵、湯葉、豆腐
とろろ昆布、かまぼこ

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

菊菜、さやえんどう、しめじ
みかん

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(有機米)、小麦粉

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、かつお節、さばの節
むしろあじの節、昆布、薄口醤油
醤油、食塩