



本日の給食



令和2年6月22日(月)
二十四節気⑩(夏至)
～7月6日まで



離乳食 完了期



1.2歳児



- ☆夏ちらし寿司
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆甘エビのお味噌汁

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

卵、甘エビ、じゃこ、
うす揚げ

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

きゅうり、ほうれん草、にんじん
たけのこ、しいたけ、

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、ごま、麩

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-フ・中華入-フ)

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、酢、砂糖