



本日の給食



令和2年6月29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



- ☆たこつみれの炊き合わせ
- ☆にんじんとひじき煮
- ☆かいわれと大根のお味噌汁
- ☆手作り奈良漬け佃煮

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

魚肉、たこ、卵、ひじき
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

キャベツ、青ネギ、玉ねぎ
いんげん、蓮根、にんじん
かいわれ、大根

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、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

味噌、酒、みりん、かつお節、
さばの節、むしろあじの節、昆布
醤油、食塩、酢、砂糖、こしょう