



本日の給食



令和2年6月17日(水)
二十四節気◎芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



「橋波おにぎり弁当」

- ☆おにぎり
(鮭、梅じゃこ、昆布、かつお、青菜じゃこ)
- ☆からあげ
- ☆玉子焼き
- ☆ほうれん草のお浸し
- ☆高野豆腐卵とじ
- ☆しゅうまい

離乳食 完了期



本日のおやつ

手づくり素麺つゆ



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

鶏肉、鮭、凍り豆腐、卵
のり、かつお、昆布、じゃこ

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

ほうれん草、にんじん、コーン
グリーンピース、青菜、梅

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、そうめん、ごま

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、醤油、かつお、昆布、
乾しいたけ、いわしの煮干し
干しエビ