

本日の給食

令和3年1月22日（金）
二十四節気②④（大寒）
～2月3日まで



離乳食後期



- ☆焼魚（赤魚/さば/あじ）
- ☆絹ごし揚げ煮
- ☆ほうれん草と麩の味噌汁

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

あじ、ぶり、豆腐、タラすり身

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

にんじん、ほうれん草、
玉ねぎ、枝豆、筍

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

お米

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌