



本日の給食



令和3年4月16日（金）
二十四節気⑥穀雨（こくう）
～5月5日まで



離乳食中期



離乳食後期



☆烏賊ご飯

☆小芋煮

☆小芋 ☆筍 ☆人参 ☆大根 ☆こんにやく

☆蓮根のきんぴら

☆えのきと水菜の味噌汁

石川県 近江町市場の

槍烏賊



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】

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】

赤のお皿

烏賊

緑のお皿

小芋、筍、人参、大根、
蓮根、水菜、えのき

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

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）

黄のお皿

お米、こんにやく、白ごま

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