



本日の給食



令和3年4月27日（火）
二十四節気⑥穀雨（こくう）
～5月5日まで



離乳食中期



離乳食完了期



☆若鶏の磯辺揚げ

☆若鶏 ☆蓮根 ☆米茄子 ☆いんげん

☆ほうれん草の胡麻和え

☆大根とうす揚げの味噌汁

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】

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

若鶏、あおさ、うす揚げ

緑のお皿

蓮根、茄子、いんげん、
大根、ほうれん草

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

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、
胡麻、味噌