

本日の給食

令和3年4月7日（水）
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



1.2歳児



- ☆なすと厚揚げの麻婆
- ☆揚げシューマイ
- ☆にんじんの中華酢和え
- ☆中華スープ

- 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

厚揚げ、豚肉、鶏肉

- 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

茄子、パプリカ、枝豆、ピーマン、白ネギ、
生姜、玉ねぎ、にんじん、
オクラ、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】

黄のお皿

お米、シューマイの皮、
白ごま、黒ごま

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

鶏がら、中華スープ、豆板醤、甜面醬、
ラー油、ケチャップ、酒、みりん、酢、
醤油、砂糖、塩、胡椒