



本日の給食



令和3年5月14日(金)
二十四節気⑦立夏(りっか)
~5月20日まで

有機米の日



【本日のおやつ】

ゼラニテ パンナコッタ



- ☆鯖の味噌煮
- ☆うざく
- ☆大根とこんにゃく煮
- ☆だし巻き玉子
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆お吸い物

離乳食中期



離乳食後期



離乳食完了期



- 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

鯖、鰻、牛肉、
うすあげ、豆腐、卵

緑のお皿

大根、大根葉、きゅうり、小松菜

- 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】

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、こんにゃく

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、酢、味噌