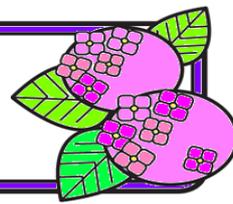




本日の給食



令和3年6月1日(火)
二十四節気⑧小満(しょうまん)
~6月5日まで

石川県金沢市
近江町市場直送の鯆



離乳食中期



離乳食後期



離乳食完了期

5歳児のお友達はみんな
鯆の頭から尻尾まで完食!
私達もびっくりしました。



☆あじの塩焼き

(0.1.2歳児は鯖の西京焼き)

☆玉子焼き

☆茄子の煮浸し

☆ほうれん草の胡麻和え

☆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

鯆/鯖、卵、うす揚げ、桜海老

緑のお皿

ほうれん草、茄子、ねぎ
大根、大根葉

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