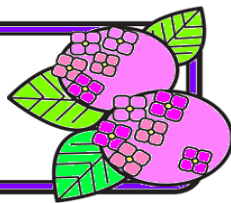




# 本日の給食



令和3年6月30日(水)  
二十四節気⑩夏至(げし)  
~7月6日まで



熊本県村田園  
すり胡麻

手作り  
味みそ



離乳食後期



離乳食完了期



- ☆鶏肉と枝豆の炒め物
- ☆茄子の味みそ和え
- ☆水菜の中華サラダ
- ☆金華スープ

- 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  
鶏肉、卵

- 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  
枝豆、しめじ、舞茸  
茄子、玉ねぎ、水菜、ニラ

- 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

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  
金華火腿味鶏湯粒、鶏がら、コンソメ  
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒  
すり胡麻、味噌、生姜、ごま油