

今日の給食

令和3年8月23日(月)
二十四節気⑭処暑(しよしよ)
~9月6日まで



紀州釜揚げ
ちりめん

離乳食後期

離乳食完了期

☆ちりめんご飯

☆煮物

☆にんじん

☆かぼちゃ

☆こんにゃく

☆豆乳がんもどき

☆ぜんまい

☆インゲン

☆味噌汁 (オクラ・うす揚げ)

本日のおやつ フルーツゼリー



スイカ・葡萄・マンゴー
パイナップル・黄桃

- 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

ちりめんじゃこ、うす揚げ、豆乳

- 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

大根葉、人参、ぜんまい
かぼちゃ、インゲン

- 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】

黄のお皿

お米、蒟蒻、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

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