

本日の給食

令和4年4月11日（月）
二十四節気⑦清明（せいめい）
～4月19日まで

離乳食(後期)



手作りりんご煮

☆鯖の塩焼き

☆きんぴら蓮根 ☆玉子焼き

☆長芋とかいわれの酢の物

☆大根と薄揚げのみそ汁

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

鯖、卵、うす揚げ

緑のお皿

大根、長芋、蓮根、かいわれ

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

米、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