

今日の給食

令和4年4月14日(木)
二十四節気⑦清明(せいめい)
～4月19日まで

離乳食



低年齢



おやつ



クロワッサン ウィンナーロール

☆炒飯

☆餃子金華白湯スープ

☆春雨サラダ

- 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

豚肉 ショルダーハム イカ エビ
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

きゅうり 人参 グリンピース コーン
かいわれ しょうが にんにく 玉ねぎ
白菜 キャベツ

- 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

米 春雨 ごま油

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

鶏ガラ 金華コンソメ 白湯スープ
薄口醤油 胡椒 濃口醤油 砂糖 酢 酒
塩 みりん