

本日の給食

令和4年4月15日(金)
二十四節気⑦清明(せいめい)
~4月19日まで

離乳食(後期)



有機米の日

- ☆天盛(えび、甘えび、れんこん
あなご、いか、なす、いんげん
人参、たけのこ、えのき)
- ☆きゅうりの酢の物
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆しめじとおくらのおすまし



おやつ

- 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

えび、甘えび、あなご、いか
しらす、うす揚げ

- 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

いんげん、人参、小松菜、きゅうり
小松菜、蓮根、えのき、しめじ、おくら

- 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、小麦粉

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