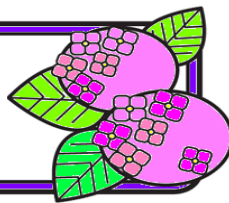




本日の給食



令和4年6月29日(水)
二十四節気①夏至(げし)
～7月6日まで

離乳食後期



☆シーフードピラフ

☆小松菜とベーコンのソテー

☆豆乳スープ

おやつ



グレープフルーツ

- 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

いか えび ベーコン 豆乳 大豆 ひよこ豆
青えんどう豆 レッドキドニー

- 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

小松菜 ピーマン コーン 玉ねぎ
舞茸

- 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 油 バター

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

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
コンソメ、鶏ガラ