



本日の給食



令和4年7月11日(月)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月22日まで

離乳食中期



おやつ



グレープ
フルーツ

☆あさりご飯

☆炊き合わせ

(かぼちゃ 人参 筍 五目巾着 菜の花)

☆オクラのみそ汁

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】

赤のお皿

あさり 油揚げ 味噌

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

オクラ 人参 かぼちゃ 筍 いんげん
キャベツ しいたけ 菜の花 しょうが

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

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 おしろあじの節
酒 砂糖 塩 醤油 あご