



本日の給食



令和4年7月5日(火)

二十四節気⑩夏至(げし)

～7月6日まで

離乳食中期



☆カボチャシチュー

☆野菜3種の
シーザーサラダ



りんご

- 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

牛乳 生クリーム 鶏肉

- 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

かぼちゃ 人参 エリンギ サニーレタス
サラダ菜 グリーンリーフ ブロッコリー
玉ねぎ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米 小麦粉 ホワイトルー クルトン
シーザードレッシング

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

コンソメ 鶏ガラ 砂糖 塩 胡椒
酒