

本日の給食

令和4年8月29日(月)
二十四節気^⑭処暑(しょしょ)
～9月7日まで

離乳食中期



☆おからハンバーグ

☆ピーマンと

ちりめんじゃこの炒め

☆もやしと大根葉のみそ汁

- 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

鶏肉 おから ちりめんじゃこ 豆乳

- 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

水菜 もやし ピーマン えりんぎ
大根葉 玉ねぎ 人参 えのき

- 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 片栗粉

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 鶏ガラ
コンソメ 酒 砂糖 塩 胡椒 醤油