

今日の給食

令和4年8月26日(金)
二十四節気^⑭処暑(しょしょ)
～9月7日まで



離乳食中期



おやつ



シャインマスカット

- ☆すき焼き風肉じゃが
- ☆いんげんの胡麻和え
- ☆水菜とうす揚げのみそ汁

- 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

牛肉 うすあげ みそ

- 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 じゃがいも
たまねぎ 水菜 カイワレ大根
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 ごま 白滝

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
あごだし 酒 砂糖 塩 醤油 みりん