

本日の給食

令和4年9月2日(金)
二十四節気⑩処暑(しょしょ)
～9月7日まで

離乳食後期



- ☆あさりご飯
- ☆海老入りつみれ炊き合わせ
- ☆麩と小松菜のすまし汁
- ☆茎わかめ椎茸煮

おやつ



- 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

海老 あさり 魚肉 卵白 茎わかめ

- 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

おくら なす 小松菜
玉ねぎ ねぎ 椎茸

- 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

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
酒 砂糖 塩 醤油 みりん 昆布