

本日の給食

令和4年9月27日(火)
二十四節気⑱秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



離乳食後期



- ☆ビーフストロガノフ
- ☆コールスローサラダ
- ☆五種豆のコンソメスープ

- 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 えんどう レンズ豆 黒大豆
ひよこ豆 あずき

- 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

玉ねぎ しめじ 赤・黄パプリカ
ピーマン キャベツ レタス きゅうり

- 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 サラダ油

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 赤ワイン ケチャップ 酒
みりん 醤油 砂糖 塩 胡椒 バター
鶏がら オリーブオイル ソース
パプリカパウダー クミン チリパウダー