

本日の給食

令和4年9月26日(月)
二十四節気®秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



離乳食後期



おやつ

0.1.2歳

3.4.5歳

- ☆ぶりの照り焼き
- ☆だし巻き卵
- ☆切り干し大根煮
- ☆豆腐とわかめの味噌汁



りんごのシロップ煮



青森県産 獄きみ

- 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

ぶり 卵 豆腐 わかめ みそ
竹輪

- 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

切り干し大根 人参 牛蒡

- 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

かつお節 さばの節 むしろあじの節 酒
醤油 みりん 砂糖