

本日の給食

令和4年9月7日(水)

二十四節気⑯処暑(しよしよ)

～9月7日まで

離乳食後期



☆皿うどん
 ☆切り干し大根のサラダ
 ☆ミックスベジタブルの中華スープ

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

豚肉 海老 きくらげ 平貝

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

白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 しめじ
 コーン グリンピース 切り干し大根

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

フライ麺 マヨネーズ ごま油

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

鶏がら 白湯スープ 酒 塩 胡椒 醤油
 中華スープ