

本日の給食

令和4年9月8日(木)
二十四節気⑰白露(はくろ)
～9月22日まで



離乳食後期



- ☆豚肉と厚揚げ炒め
- ☆春雨サラダ
- ☆わかめスープ

- 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 厚揚げ わかめ 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

キャベツ ピーマン 胡瓜 人参
エリンギ しょうが にんにく

- 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

ごま 米 春雨

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

豆板醤 甜麺醬 豆鼓 鶏ガラスープ
酒 砂糖 塩 醤油 みりん 昆布 酢