

今日の給食

令和4年10月5日(水)
二十四節気 ⑩(秋分)
～10月7日まで



離乳食後期



おやつ



グレープフルーツ

☆カニクリームコロッケ
☆サラダ
☆うす揚げと玉ねぎの
お味噌汁

- 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

カニ 牛乳 うす揚げ
パルメザンチーズ

- 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

レタス きゅうり かいわれ大根 トマト
じゃがいも りんご 玉ねぎ

- 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 パン粉

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、昆布
酒、みりん コンソメ 白ワイン