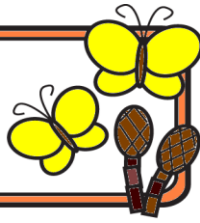


本日の給食



令和5年4月24日(月)
二十四節気(穀雨)
~5月5日まで

離乳食後期



- ☆天ぷら盛り合わせ
(きす、スナップエンドウ、ごぼう
蓮根、生姜かまぼこ、さつま人参)
- ☆ほうれん草のごま和え
- ☆切り干し大根
- ☆小松菜とうす揚げのみそ汁

朝採れ スナップえんどう



- 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】

- 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】

赤のお皿

きす、たら、うす揚げ、みそ

緑のお皿

小松菜、ごぼう、蓮根、切干大根
スナップえんどう、人参、紅生姜
ほうれん草

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

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)

黄のお皿

米、白ごま

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、醤油、砂糖、塩