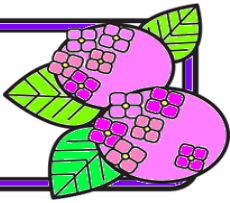




本日の給食



令和5年6月2日(金)
二十四節気(小満)
~6月5日まで



離乳食後期



0.1.2.3歳児 ごまだれ



☆豚のおろしポン酢
☆金平レンコン
☆えのきと水菜のみそ汁

おやつ



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、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
大根、紅芯大根、人参、白菜、水菜
えのき、レッドキャベツ、かいわれ大根
蓮根、もやし

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、白ごま、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
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、酢
檸檬、すだち、ゆず