

本日の給食

令和5年9月22日(金)

二十四節気 秋分(しゅうぶん)

～9月23日まで



松茸



- ☆松茸ごはん
- ☆切り干し大根
- ☆五目豆煮 ☆玉子焼き
- ☆水菜のおすまし



離乳食中期



離乳食後期



おやつ

グレープフルーツ

- 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

大豆、昆布、うす揚げ、卵

- 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

松茸、人参、切干大根、水菜

- 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

うま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、塩、砂糖