

本日の給食

令和5年9月5日(月)
二十四節気 白露(はくろ)
~9月8日まで

石川県金沢近江町市場

9月1日底網漁解禁
初競り甘えび



離乳食中期



離乳食後期



- ☆豚肉とピーマンの枝豆炒め
- ☆中華風キャロットラペ
- ☆わかめたっぷり中華スープ

- 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、枝豆、わかめ

- 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

人参、ピーマン、玉ねぎ、きくらげ

- 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、ごま、ごま油、サラダ油、片栗粉

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

昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩
鶏がらスープ、中華スープ、胡椒