



本日の給食



令和6年4月24日(水)

二十四節気(立夏)

~5月5日まで

離乳食中期



- ・金時人参・うす揚げ・茄子・牛肉・大根
- ・豆腐とえんどうの皮のかきたま汁
- ・七分粥

☆茄子と牛肉みそ炒め

☆長芋短冊

☆肉じゃが芋

☆かきたま汁

(卵、豆腐、うすいえんどうの皮)



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

卵、海苔、豆腐、うす揚げ、牛肉

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

茄子、下仁田ねぎ、しめじ、えのき
うすいえんどうの皮、玉ねぎ、大根、
金時人参

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】

黄のお皿

米、長芋、みそ、じゃが芋、キャノーラ油

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、濃口醤油、薄口醤油
砂糖、塩