



本日の給食



令和6年4月23日(火)

二十四節気(立夏)

~5月5日まで

離乳食中期



- ☆ピーマンの肉詰めフライ
- ☆大根ミックスサラダ
- ☆エリンギ天ぷら
- ☆ピーマンとパプリカのソテー
- ☆みそ汁(水菜)

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、鮭

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

ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎ
キャベツ、エリンギ、大根、白菜、人参
紅芯大根、レッドキャベツ、小松菜

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、みそ、パン粉、小麦粉

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
白ワイン、砂糖、塩