



本日の給食



令和5年5月15日(水)

二十四節気(小満)

~5月20日まで

離乳食中期



シーフードピラフ
うすいえんどうの豆
じゃがいも
紅大根 小松菜
コンソメコーンスープ



おやつ



すいか

- ☆シーフードピラフ
- ☆大根ミックスサラダ
- ☆あおさこふき芋
- ☆コンソメコーンスープ

- 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

えび あさり いか あおさ

- 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 白菜 紅大根 レットキャベツ
コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン
うすいえんどうの豆

- 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 じゃがいも キャノーラ油
マヨネーズ バター

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

コンソメ 鶏がら 酒 みりん 白ワイン
砂糖 塩