



本日の給食



令和5年5月17日(金)

二十四節気(小満)

~5月20日まで

離乳食後期



茄子、人参、
キス天ぷら
うすいえんどうの皮
みそ汁
七分粥



- ☆天ぷら(キス、茄子、うすいえんどうの皮、かんころ餅)
- ☆きゅうりとしらすの酢の物
- ☆みそ汁(うす揚げ、えのき)

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

海老、キス、しらす、うす揚げ

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

きゅうり、茄子、うすいえんどうの皮、えのき

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、小麦粉、サラダ油、餅

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、砂糖、塩、酢