



本日の給食



令和6年5月7日(火)

二十四節気(立夏)

~5月20日まで

有機米の日



離乳食中期



- ☆ 鮭の塩焼き
- ☆ ブロッコリーのお浸し
- ☆ 切り干し大根煮
- ☆ 味噌汁(薄揚げ 大根葉 えのき)

おやつ

熊本県産 すいか 肥後浪漫



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】

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】

赤のお皿

鮭 薄あげ 鰹節 ちくわ 味噌

緑のお皿

切干大根 人参 大根葉
ブロッコリー 牛蒡 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】

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)

黄のお皿

米

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 醤油 砂糖 塩