



本日の給食



令和6年7月11日(木)

二十四節気(小暑)

~7月21日まで



離乳食後期

☆野菜オムレツ

☆フジッリラタトウイユ風

☆みそ汁(うす揚げ、豆腐)

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、うす揚げ、豆腐、みそ

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

人参、グリンピース、玉ねぎ、しめじ、トマト、なす、ロメインレタス、とうもろこし

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、フジッリ、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、砂糖、塩、コンソメ、白ワイン、赤ワイン、ケチャップ