



本日の給食



令和6年7月23日(火)

二十四節気(大暑)

~8月6日まで



☆いわしの磯辺フライ

☆マカロニケチャップサラダ

☆コンソメスープ

(キャベツ、しめじ、えのき、もやし)

離乳食後期

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

いわし、青のり

緑のお皿

もやし、キャベツ、えのき、しめじ
レタス、人参、コーン、グリーンピース

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】

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、マカロニ、小麦粉
パン粉、サラダ油

白のお皿

コンソメ、鶏がら、酒
みりん、塩、ケチャップ