



本日の給食



令和6年7月26日(金)

二十四節気(大暑)

~8月6日まで



離乳食後期



☆マスの塩焼き
 ☆だし巻き卵
 ☆いんげんの胡麻和え
 ☆みそ汁
 (薄揚げ えのき もやし)

- 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

マス 卵 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

えのき もやし いんげん

- 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 白ごま

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
醤油、酒、みりん、塩、砂糖