

本日の給食

令和3年4月14日(水)
二十四節気⑥穀雨(こくう)
～5月5日まで



離乳食中期



離乳食後期



- ☆鯖の中華あんかけ
- ☆キャベツの昆布炒め
- ☆春雨中華スープ

0,1,2歳 本日のおやつ
【オレンジ】



- 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
鯖、昆布

- 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
椎茸、人参、筍、かいわれ大根、
キャベツ、きゅうり、水菜

- 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
お米、春雨

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
鶏がら、中華スープ
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒