

今日の給食

令和3年4月22日（木）
二十四節気⑥穀雨（こくう）
～5月5日まで



自家製
タルタルソース

離乳食中期



離乳食完了期



- ☆白身魚フライ
- ☆うすいえんどう薄皮のバターワインソテー
- ☆パプリカのコンソメソテー
- ☆添え野菜（レタス）
- ☆オニオンと五色豆の豆乳スープ

本日のおやつ

パイナップル
ヨーグルト



- 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

鱈、卵、大豆

- 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

うすいえんどう、赤黄緑パプリカ、きゅうり、レタス、玉ねぎ、ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー

- 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

お米

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、コンソメ、マヨネーズ、酒、みりん、砂糖、塩、胡椒、白ワイン、レモン