



本日の給食



令和3年4月9日(金)
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



☆白身魚 照り焼き

☆かぼちゃの煮物

☆玉子豆腐

☆水菜と焼きうす揚げのお浸し

☆麩とわかめの味噌汁

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

シルバー、卵、豆腐
うす揚げ、わかめ

緑のお皿

かぼちゃ、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】

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

お米、麩

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、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌