

本日の給食

令和4年4月18日(月)
二十四節気⑦清明 (せいめい)
～4月19日まで



離乳食(後期)

離乳食(後期)



おやつ



豆乳チョコプリン

- ☆春ちらし寿司
- ☆ピーマンのおかか和え
- ☆お吸い物

- 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

えび、高野豆腐、玉子
しらす、豆腐、桜でんぶ

- 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

ピーマン、たけのこ、かいわれ、
菜の花、いんげん、のり、人参、椎茸

- 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

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

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、酢