



本日の給食



令和4年4月26日(月)
二十四節気 穀雨(こくう)
~5月4日まで

離乳食 中期



離乳食 後期



- ☆チキンライス
- ☆小松菜とベーコン炒め
- ☆マカロニサラダ
- ☆卵スープ

- 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

鶏肉、卵・ベーコン

- 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

小松菜、トマト、玉ねぎ、人参
きゅうり、うすいんどう、バジル

- 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、マカロニ、バター、オリーブオイル
サラダ油、マヨネーズ

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

赤ワイン、酒、みりん、醤油、砂糖
塩、胡椒、トマトペースト、鶏ガラ
コンソメ、トマトケチャップ、ソース