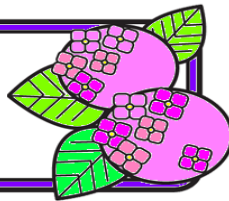




本日の給食



令和4年6月14日(火)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
～6月20日まで

離乳食完了期



☆炒飯

☆レバニラ炒め

☆ミニラーメン

おやつ



ピンクグレープフルーツ

- 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

鶏レバー 焼き豚 卵

- 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

人参 グリーンピース コーン
しめじ なら メンマ もやし
ねぎ ピーマン

- 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

米、中華麺

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

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、鶏ガラ
中華スープ 白湯スープ