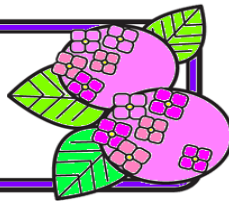




本日の給食



令和4年6月13日(月)
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



☆焼肉

☆もやしのソテー

☆三色野菜添え

☆わかめスープ

フワフワドーナツの
生クリーム添え



おやつ

- 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

牛肉、わかめ

緑のお皿

トマト、キャベツ、紫キャベツ
もやし、人参、生姜、ニンニク

- 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

米、ごま

白のお皿

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
コチュジャン、甜麺醬、コンソメ、鶏ガラ