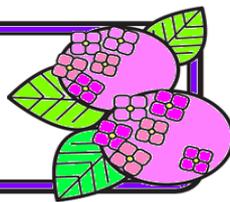




本日の給食



令和4年6月3日(金)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
～6月20日まで



離乳食後期



- ☆赤魚の煮付け
- ☆えんどう豆ごはん
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆みそ汁(舞茸 うすあげ 豆腐)

おやつ



黄りんご

- 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

赤魚 豆腐 味噌 うすあげ

緑のお皿

ほうれん草 えんどう豆
舞茸 しょうが

- 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

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