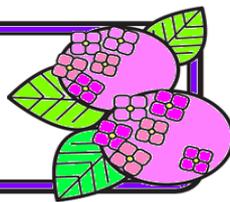




本日の給食



令和4年6月8日(水)
二十四節気⑩小満(しょうまん)
～6月20日まで



有機米の日

☆鯖の塩焼き

☆小芋煮 ☆ひじき煮

☆菊菜としめじの煮浸し

☆豆腐とかいわれ大根のみそ汁



離乳食後期



離乳食完了期



おやつ

パインとオレンジのゼリー

- 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

鯖 豆腐 ひじき ちくわ

緑のお皿

人参 菊菜 しめじ
かいわれ大根

- 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 小芋

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 薄口醤油 濃口醤油 砂糖 塩