



本日の給食



令和4年7月13日(水)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

~7月22日まで

離乳食中期



☆いわし磯部フライ

☆サラダ

☆きのこたっぷりみそ汁

(ひらたけ しめじ 舞茸 えのき)

おやつ



ヨーグルト
ブラマンジェ

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

いわし 油揚げ 味噌

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

キャベツ きゅうり トマト
ひらたけ しめじ 舞茸 えのき あおさ

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 パン粉 フレンチドレッシング

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

かつお節 さばの節 むしろあじの節
酒 砂糖 塩 醤油 あご みりん