



本日の給食



令和4年7月28日(木)

二十四節気⑫大暑(たいしょ)

~8月6日まで

特製れもんタルタルソース

離乳食中期



- ☆ハムカツ ☆あおさこふき芋
- ☆サラダ (トマト・きゅうり・キャベツ)
- ☆豆乳スープ

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

ハム 卵 豆乳 あおさ

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 ブロッコリー
れもん れもんの皮 玉ねぎ

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 じゃがいも マヨネーズ
パン粉 小麦粉 オリーブオイル

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

鶏がら コンソメ 砂糖 塩
酒 みりん 白ワイン