



本日の給食

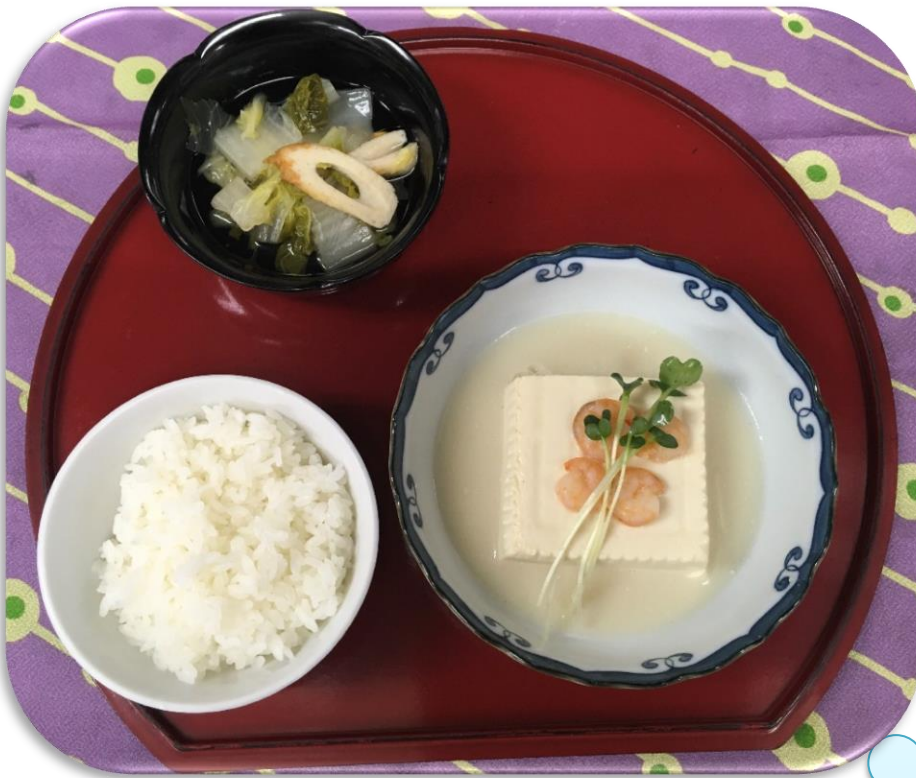


令和4年7月22日(金)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月22日まで

離乳食中期



☆豆腐と海老の豆乳煮 ☆白菜と竹輪煮

おやつ



きなこの
おにぎり

- 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

豆腐 豆乳 海老 竹輪

- 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

白菜 カイワレ大根

- 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】

黄のお皿

米

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