

本日の給食

令和4年9月29日(木)
二十四節気⑱秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



離乳食後期



- ☆豚肉の中華炒め
- ☆春雨の野菜炒め
- ☆たまごスープ

- 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

豚肉 卵 きくらげ

- 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

もやし 人参 ピーマン 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 ごま油 サラダ油 春雨
コーンスターチ ラー油

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

酒 醤油 みりん 砂糖
胡椒 塩 鶏ガラ 中華だし