

本日の給食

有機米の日

令和5年4月21日（金）
二十四節気（穀雨）
～5月5日まで



離乳食後期



- ☆鯖の塩焼き
- ☆きゅうりとみょうがの酢の物
- ☆大根と厚揚げ煮
- ☆豆腐とうす揚げの味噌汁

- 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

鯖 うす揚げ 厚揚げ 豆腐
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

大根 胡瓜 みょうが

- 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 昆布
酒 みりん 醤油 砂糖 塩 ゆず酢
米酢