

本日の給食

令和5年4月26日(水)
二十四節気(穀雨)
~5月5日まで

離乳食後期



嵯峨野名物

- ☆豆腐玉子丼
- ☆きゃべつとうす揚げの煮浸し
- ☆しめじとほうれん草のおすまし

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】

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】

赤のお皿

豆腐、玉子、うす揚げ

緑のお皿

キャベツ、ほうれん草
しめじ、ピーマン、本梅生姜

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】

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)

黄のお皿

米

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