

本日の給食

令和5年8月28日(月)
二十四節気 白露(はくろ)
~9月8日まで

離乳食中期



- ☆肉詰めいなり煮
- ☆京都万願寺のおかか和え
- ☆豆腐とかいわれ大根のみそ汁

- 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】

- 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

油揚げ、鶏肉、豚肉
豆腐、かつおぶし

緑のお皿

玉ねぎ、ごぼう、人参、かいわれ大根
万願寺しし唐、おくら、かぼちゃ

- 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】

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、おしろあじの節
昆布、酒、みりん、醤油
砂糖、塩