

# 本日の給食

令和5年9月29日(金)

二十四節気 寒露(かんろ)

～10月8日まで



離乳食中期



離乳食後期



- ☆秋鮭の3色丼
- ☆ひじき
- ☆なすと干しエビ煮
- ☆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】

赤のお皿

鮭 卵 干し海老 豆腐 ひじき 薄揚げ

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

なす いんげん かいわれ大根 人参  
ごぼう

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

うま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、塩 砂糖