



本日の給食



令和5年5月10日(金)

二十四節気(小満)

~5月20日まで

離乳食中期



高野豆腐、人参、いんげん、
錦糸玉子、おすまし、七分粥
(桜でんぶ)



おやつ



☆筍ちらし寿司

(筍、えび、高野豆腐、いんげん、人参
錦糸玉子、桜でんぶ、刻み海苔、
うすいえんどうの豆)

☆筍煮

☆厚揚げと大根煮

☆蓮根のきんぴら

☆おすまし(うすいえんどうの皮、あおさのり)

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

寿司えび、厚揚げ、卵、刻み海苔
あおさのり

緑のお皿

筍、蓮根、大根、いんげん、人参、
うすいえんどうの皮、うすいえんどう豆

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、桜でんぶ

白のお皿

かつお節、さばの節、おしろあじの節
酒、みりん、薄口醤油、砂糖、塩、白ごま