

本日の給食

令和6年6月10日(月)
二十四節気(夏至)
~6月20日まで

離乳食中期



カレー 卵 高野豆腐 ごぼう 人参
蓮根 ちりめんじゃこ七分粥
おすまし(豆腐、かいわれ大根)



- ☆田舎ちらし寿司
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆胡瓜の酢の物
- ☆おすまし(豆腐、かいわれ大根)

- 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

卵 鮭 ちりめんじゃこ 海苔 豆腐

- 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

小松菜 人参 ごぼう 菊菜 蓮根
かいわれ大根 きゅうり

- 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、酢、塩