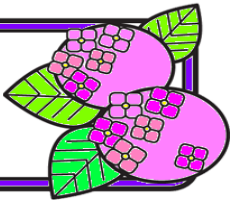




本日の給食

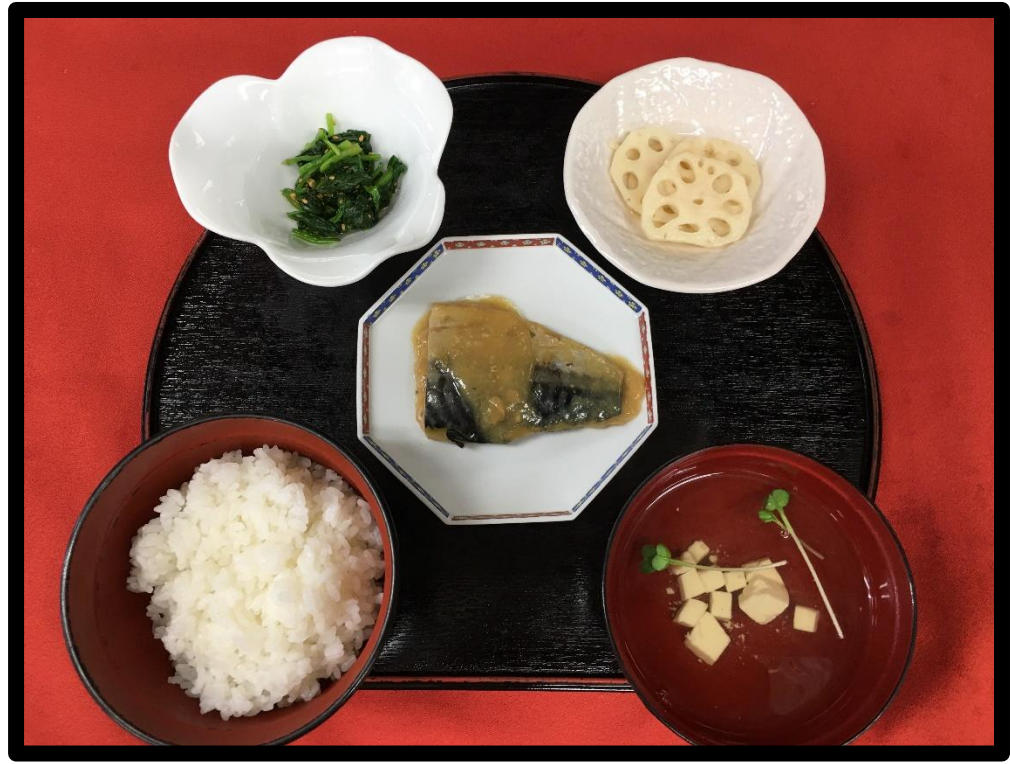


令和6年6月4日(火)
二十四節気(芒種)
~6月5日まで

離乳食中期



鯖の味噌煮 ほうれん草
レンコン ごぼうと人参
七分粥
おすまし
(豆腐、かいわれ大根)



- ☆鯖の味噌煮
- ☆ほうれん草のごま和え
- ☆レンコン煮
- ☆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】

- 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
鯖 豆腐 みそ

緑のお皿
ほうれん草 蓮根 かいわれ大根

- 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 ごま

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
しょうが