



本日の給食



令和6年7月2日(火)

二十四節気(夏至)

~7月6日まで



離乳食後期

☆青椒肉絲

☆小松菜と赤烏賊の中華炒め

☆もやしスープ



おやつ

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

牛肉、いか

緑のお皿

ピーマン、筍、小松菜、もやし
生姜、白ねぎ

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、ごま油

白のお皿

鶏がらスープ、中華スープ、ケチャップ
オイスターソース、砂糖、醤油、酒、塩
豆板醤、青山椒、にんにく、唐辛子、貝柱