

本日の給食

令和7年4月7日(月)

二十四節気(清明)

～4月19日まで



☆かぼちゃそぼろ煮

☆金平れんこん

☆みそ汁(わかめ、下仁田ねぎ)

離乳食(中期)



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

鶏肉、わかめ

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

蓮根、下仁田ねぎ、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】

黄のお皿

米、かぼちゃ、みそ
片栗粉、黒ごま

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、濃口醤油、薄口醤油、砂糖、塩