

本日の給食

令和7年4月17日(木)

二十四節気(清明)

~4月19日まで



離乳食



☆なす、青梗菜、枝豆
竹輪、味噌汁

☆なすの肉みそ炒め
☆チンゲン菜炒め煮
☆長いも短冊
☆味噌汁(人参 新玉ねぎ)

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

豚肉、牛肉、味噌、竹輪、枝豆、海苔

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

茄子、青梗菜、人参、新玉ねぎ

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】

黄のお皿

米、長芋

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、
薄口醤油、砂糖、塩、酒、みりん、酢