

今日の給食

令和7年4月16日（水）
二十四節気（清明）

～4月19日まで



離乳食



☆春ちらし寿司
☆ほうれん草の胡麻和え
☆にゅうめん

☆錦糸たまご、れんこん、
鶏ミンチ、高野豆腐、
ほうれん草、えび
☆にゅうめん、かいわれ

- 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

酢、海老、白ごま、たまご、高野豆腐

- 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

れんこん、ほうれん草、しそ、きゅうり
菜の花、うすいえんどう、かいわれ

- 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、そうめん

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