



本日の給食



令和7年5月12日（月）
二十四節気（立夏）
～5月20日

有機米の日



- ☆ 鯖の塩焼き
- ☆ 切り干し大根煮
- ☆ ピーマンと竹輪炒め煮
- ☆ みそ汁（えのき、わかめ）



離乳食



- ☆ 鯖、切干大根、にんじん
- ピーマン、竹輪、ごぼう
- ☆ みそ汁（えのき、わかめ）

おやつ



りんごのコンポート

- 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

鯖 竹輪 うす揚げ
わかめ みそ

- 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

にんじん 切干大根
ピーマン ごぼう

- 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

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 薄口醤油 砂糖 塩