



本日の給食



令和7年5月7日（水）
二十四節気（立夏）
～5月20日



離乳食



☆炊き込みごはん

☆豆乳がんも煮

なすの煮浸し おくら煮

☆かんころ餅揚げ

☆みそ汁（うす揚げ、わかめ）

☆豆乳がんも おくら なす
炊き込みご飯 かんころ餅
☆みそ汁（うす揚げ、わかめ）

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

竹輪 うす揚げ
豆乳 わかめ

緑のお皿

なす にんじん
おくら 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 味噌 黒ごま
もち米 こんにゃく 油

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 濃口醤油 砂糖 塩