



本日の給食



令和7年5月23日（金）
二十四節気（小満）
～6月4日



離乳食



☆かれのいの煮付け

☆玉子焼き

☆五目豆煮

☆すまし汁

（えのき、水菜）**フライドポテト**

おやつ



☆かれのいの煮付け

☆たまご焼き ☆五目豆煮

☆すまし汁（水菜、えのき）

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

かれい たまご かまぼこ
大豆 昆布

緑のお皿

水菜 えのき

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 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