



本日の給食



令和7年7月22日（火）

二十四節気（大暑）

～8月6日まで



離乳食



- ☆鯖の竜田揚げ
- ☆小松菜と竹輪の炒め煮
- ☆人参うぺ
- ☆わかめのしいたけ煮
- ☆みそ汁（わかめ、うす揚げ）

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

鯖 わかめ うす揚げ
みそ ちくわ

緑のお皿

小松菜 人参 椎茸

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】

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）

黄のお皿

米 白ごま 片栗粉

白のお皿

かつお節 さばの節 おしろあじの節
昆布 酒 みりん 砂糖 濃口醤油
薄口醤油 ゴマドレッシング