



本日の給食



令和7年7月11日(金)

二十四節気(小暑)

~7月21日まで



離乳食



- ☆ 鯖のみそ焼き
- ☆ ひじきの煮物
- ☆ 卵の花
- ☆ おすまし(水菜 えのき 豆腐)

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 味噌 おから ひじき
豆腐 薄揚げ 竹輪

緑のお皿

人参 かいわれ大根 水菜
牛蒡 玉ねぎ 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】

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 油

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 砂糖 濃口醤油
薄口醤油