

今日の給食

令和6年8月1日(金)
二十四節気 大暑(たいしょ)
～8月6まで



離乳食



☆炊き込みご飯

☆小芋煮と炊き合わせ

(蒟蒻 竹輪 枝豆)

☆みそ汁 (わかめ 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】

赤のお皿

竹輪 鶏肉 わかめ 味噌 薄揚げ

- 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

枝豆 えのき 人参 牛蒡

- 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 里芋 蒟蒻

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
薄口醤油、濃口醤油、酒、みりん、砂糖 塩