

今日の給食

令和7年8月4日(月)

二十四節気 大暑(たいしょ)

～8月6まで



離乳食



- ☆千草焼き
- ☆ほうれん草のおひたし
(0・1・2歳児)
- ☆ひじき煮
(3・4・5歳児)
- ☆みそ汁
(かいわれ、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】

赤のお皿

ひじき 味噌 薄揚げ たまご ちくわ

- 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

人参、しめじ、エリンギ、玉ねぎ、えのき
蓮根、かいわれ大根、ほうれん草

- 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 白ごま 黒ごま パン粉

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