

本日の給食

令和6年8月19日(火)
二十四節気 立秋(りっしゅう)
～8月22まで

素麺バイキング



離乳食



- ☆そうめん (特製手作りつゆ)
- ☆ゴーヤとソーセージの炒め物

おやつ



りんご

- 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

卵 利尻昆布 魚肉ソーセージ 干し海老

- 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

干しいたけ ゴーヤ 胡瓜 トマト
ねぎ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

素麺 油

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