

今日の給食

令和7年9月22日(月)
二十四節気 白露(はくろ)
～9月22日まで



離乳食



☆きのこちらし寿司
☆大豆の甘煮
☆おすまし

- 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

たまご 豆腐 海苔 卵 大豆
蒟蒻 昆布 高野豆腐

- 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 しいたけ えのき 蓮根
いんげん かいわれ 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

うま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 おしろあじの節
薄口醤油 砂糖 酒 塩 みりん 酢