

本日の給食

令和8年4月15日(水)

二十四節気(清明)

～4月20日まで



グレープフルーツ



おやつ

☆塩焼きそば

☆もやしとピーマンの炒め

☆みそ汁(うす揚げ、おくら、大根葉)

離乳食 後期



豚肉 人参 玉ねぎ もやし おくら
ピーマン 青ねぎ うす揚げ 大根葉



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

豚肉、桜海老、うす揚げ、味噌

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

キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ
おくら、もやし、ピーマン、大根葉

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

焼きそば、サラダ油

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、さば節、むしろあじの節、砂糖
昆布、酒、みりん、塩、薄口醤油、白ワイン