



本日の給食



令和8年5月20日(水)
二十四節気(立夏)
~5月20日

離乳食



お粥 玉子 人参 ピーマン 筍
きゅうり ごぼう 蓮根 じゃこ



有機米の日

☆筑前煮

☆じゃことピーマンの炒め

☆たこときゅうりの酢の物

☆たけのこの天ぷら

☆かき玉汁

おやつ



ポテトフライ

- 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

たこ 玉子 ちりめんじゃこ

- 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

ピーマン 筍 人参 蓮根
ごぼう きゅうり

- 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 こんにゃく
てんぷら粉 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 さばの節 おしろあじの節
昆布 酒 みりん 薄口醤油 濃口醤油
砂糖 塩 酢