



本日の給食



令和8年5月13日(水)
二十四節気(立夏)
~5月20日



離乳食



キス 蓮根 牛蒡 いんげん 豆腐
カイワレ大根 白ゴマ



☆天ぷら (キス 蓮根 牛蒡)

☆いんげんの胡麻和え

☆おすまし (豆腐 カイワレ大根)

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

キス 豆腐 白ごま

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

蓮根 いんげん 牛蒡 カイワレ大根

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 天ぷら粉 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 砂糖 塩