



本日の給食



令和8年5月14日(水)
二十四節気(立夏)
~5月20日



離乳食



牛肉 青ねぎ コーン きゅうり
青梗菜 オクラ うすあげ

- ☆ビーフライス
- ☆胡瓜とコーンのマヨネーズ和え
- ☆青梗菜の炒め物
- ☆みそ汁(オクラ 薄揚げ)

- 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

牛肉 薄揚げ みそ

- 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

胡瓜 コーン オクラ 玉ねぎ
チンゲン菜 青ねぎ

- 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

米 油 マヨネーズ

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 濃口醤油
砂糖 塩 胡椒