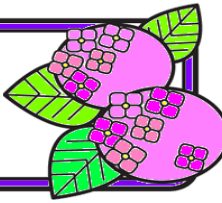




本日の給食



令和8年6月1日(月)
二十四節気(小満)
~6月5日まで

離乳食



- ・ぶり・おから
- ・わかめ・うす揚げ
- ・人参・黒豆・ごぼう



有機米の日



☆ぶりの塩焼き
 ☆卵の花 ☆黒豆煮
 ☆わかめとうす揚げのみそ汁

- 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】

- 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】

赤のお皿
 ぶり おから わかめ
 うす揚げ 黒豆 みそ

緑のお皿
 人参 ごぼう

- 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】

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)

黄のお皿
 米

白のお皿
 かつお節 さばの節 むしろあじの節 昆布
 酒 みりん 薄口醤油 砂糖 塩