



本日の給食



令和8年7月13日（月）
二十四節気（小暑）
～7月23日まで



☆魚の煮付け0.1.2.3歳 かれい
4.5歳 たら

☆おから煮

☆きんぴらごぼう

☆味噌汁（わかめ、うす揚げ）

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

かれい 枝豆 うす揚げ 竹輪
わかめ おから 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

ごぼう 人参

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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
（味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ）

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 砂糖 塩
薄口醤油 濃口醤油