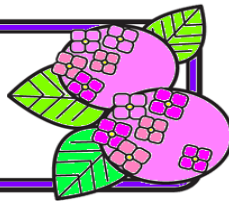




# 本日の給食



令和3年6月24日(木)  
二十四節気⑩夏至(げし)  
～7月6日まで



自家製のポン酢



離乳食後期



離乳食完了期



## ☆イベリコ豚のソテー おろしポン酢かけ

## ☆添え野菜

☆レタス ☆にんじん ☆きゅうり ☆かいわれ大根  
☆揚げ茄子 ☆もやし ☆大根おろし ☆大葉

## ☆味噌汁 (豆腐・うす揚げ)

本日のおやつ



フライドポテト

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

イベリコ豚、豆腐、うす揚げ

### 緑のお皿

レタス、にんじん、もやし、茄子  
かいわれ大根、きゅうり、大根、大葉

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

お米

### 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、醤油、砂糖、塩、胡椒  
味噌、すだち、酢