

# 本日の給食

令和3年7月9日(金)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

～7月21日まで



- ☆あさりご飯
- ☆菊菜・焼きしめじ・湯葉のお浸し
- ☆さつま芋煮
- ☆切干大根煮
- ☆出汁巻き玉子
- ☆お吸い物

## 本日のおやつ



0.1.2歳児 バターサンド

- 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

あさり、卵、湯葉、豆腐

- 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

菊菜、しめじ、切干大根、人参  
ごぼう、かいわれ大根

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

### 黄のお皿

お米、さつま芋

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、むしろあじの節、昆布  
鶏がら、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒