

# 本日の給食

令和4年4月20日(水)  
二十四節気⑧穀雨(こくう)  
～5月4日まで

## 離乳食(中期)



## 離乳食(後期)



- ☆中華ちまき
- ☆たけのこしゅうまい
- ☆キャベツときのこの  
たっぷり中華スープ
- ☆人参の中華サラダ

- 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

鶏肉、豚肉、

- 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

筍、キャベツ、エノキ、シメジ  
人参、玉ねぎ、しょうが

- 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、もち米、小麦粉、ごま油、  
白ごま

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

鶏ガラ、中華スープ、  
酒、みりん、醤油、砂糖  
塩、酢