

# 本日の給食

令和4年4月22日(金)  
二十四節気⑧穀雨(こくう)  
～5月3日まで



離乳食(中期)



離乳食(後期)



☆筍とかにかにつみれの  
炊き合わせ

☆筍ご飯

☆筍のお吸い物

- 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

えび、かに、うすあげ  
魚のすり身、卵

緑のお皿

たけのこ、しめじ、菜の花

- 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、醤油、砂糖、塩