

# 本日の給食

令和4年4月7日(木)  
二十四節気⑦清明(せいめい)  
~4月19日まで

離乳食(後期)



- ☆なすと厚揚げ麻婆
- ☆春雨サラダ ☆もやし炒め
- ☆ブロッコリーの中華スープ

おやつ



- 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、厚揚げ、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

なす、にんじん、きゅうり、もやし、ブロッコリー、ねぎ、玉ねぎ、ピーマン

- 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

米、サラダ油、ごま油、ラー油、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

豆板醤、甜麺醬、豆鼓、塩、砂糖、生姜、中華山椒、鷹の爪、酢、酒、醤油、鶏がら中華スープ、みりん、にんにく