



# 本日の給食



令和4年5月13日(金)  
二十四節気⑨立夏(りっか)  
～5月20日まで



離乳食(後期)



☆野菜たっぷり皿うどん

☆もやし中華スープ

☆ブロッコリー明太マヨネーズ



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

豚肉、えび、いか、ちくわ  
魚卵、マヨネーズ

- 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

にんじん、玉ねぎ、白菜、エリンギ  
もやし、ブロッコリー、きくらげ

- 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

フライ麺、ごま油

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

鶏がら、コンソメ、酒、醤油  
白湯スープ、みりん、塩、胡椒