



# 本日の給食



令和4年7月1日(金)  
二十四節気⑩夏至(げし) ~7月6日まで

離乳食後期



- ☆ちりめんと大根ばの混ぜご飯
- ☆信田巻きと蟹しんじょの炊き合わせ
- ☆なすと干し海老の煮もの
- ☆胡瓜と水茄子の和え物
- ☆味噌汁

- 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

蟹すり身 干し海老 豆腐  
ちりめんじゃこ うす揚げ

- 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

胡瓜 水茄子 ねぎ いんげん 人参  
大根葉 かんぴょう

- 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

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、酒、みりん、醤油 味噌  
砂糖、塩、胡椒