



# 本日の給食



令和4年7月6日(水)  
二十四節気⑩夏至(げし)

~7月6日まで



離乳食中期



## ☆ビック(り!!)とんかつ ☆白菜入りかきたま汁

- 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

豚肉 卵

- 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

白菜 人参 きゃべつ 紫キャベツ  
玉ねぎ トマト

- 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 小麦粉 パン粉

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 おしろあじの節  
酒 砂糖 塩 胡椒 赤ワイン しょうゆ  
ウスターソース ケチャップ