

# 本日の給食

令和4年9月5日(月)  
二十四節気⑩処暑(しょしょ)  
～9月7日まで



## 離乳食後期



☆千草焼き

☆切り干し大根の煮物

☆小松菜とうす揚げの煮びたし

☆わかめと榎のみそ汁

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

鶏肉 うす揚げ 黒豆 みそ 卵 竹輪

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

小松菜 切り干し大根 人参 蓮根  
えのき わかめ ごぼう 舞茸

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 ごま 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 むしろあじの節  
酒 砂糖 塩 醤油 みりん 昆布