



# 本日の給食



令和5年4月18日(火)  
二十四節気(清明)  
~4月19日まで



## 離乳食後期



- ☆麻婆茄子
- ☆揚げ餃子
- ☆わかめの中華スープ

- 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、わかめ、みそ

- 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

茄子、人参、ピーマン  
玉ねぎ、唐辛子、キャベツ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

### 黄のお皿

米、ごま油、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

中華だし、鶏がら、胡椒、花椒  
豆板醤、甜麺醬、ラー油、山椒、しょうが  
にんにく、酒、みりん、醤油、砂糖、塩  
オイスターソース