

# 本日の給食

令和5年8月29日(火)  
二十四節気 白露(はくろ)  
～9月8日まで



離乳食中期



☆中華あんかけそば  
☆もやしときゅうりの中華サラダ  
☆五目豆のスープ

- 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  
豚肉、干し海老、大豆  
ひよこ豆、レッドビーンズ

- 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  
キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、生姜  
しめじ、きくらげ、グリーンピース、白ネギ

- 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  
中華麺、ごま、片栗粉  
サラダ油、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  
塩、胡椒、酒、みりん  
中華スープ、鶏がらスープ、酢