

# 本日の給食

令和5年9月13日(水)

二十四節気 秋分(しゅうぶん)

～9月23日まで



## 離乳食中期



## 離乳食後期



- ☆ひじきご飯
- ☆舞茸の天ぷら
- ☆茄子の煮びたし
- ☆豆乳しんじょ
- ☆甘えびの味噌汁



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

ひじき 甘えび 桜海老 魚肉 豆乳  
みそ 豆腐

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

舞茸 なす カイワレ大根  
枝豆 人参 玉ねぎ 蓮根

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 油 小麦粉

うま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、塩