



# 本日の給食



令和5年5月16日(木)

二十四節気(立夏)

～5月20日まで



## 離乳食中期



人参 小松菜 しめじ  
鶏肉 かぼちゃ 卵  
わかめのスープ



## フライドポテト



- ☆ 点心(三角海老春巻・春の筍焼売)
- ☆ 小松菜としめじの中華オイスター炒め
- ☆ わかめと白ごまの中華スープ

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

海老 豚肉 鱈

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 キャベツ 玉ねぎ 人参 にら  
しめじ 筍の水菜

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 小麦粉 春雨 パン粉  
キャノーラ油 マーガリン  
白ごま

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

酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒  
鶏がら 中華スープ  
オイスターソース