



# 本日の給食



令和6年7月16日(月)

二十四節気(小暑)

~7月21日まで



離乳食 後期

生後9~11ヶ月頃 カミカミ期

バナナくらいの固さ

離乳食 汁 全粥

離乳食後期

☆ロールキャベツ

☆ごぼうと人参の

ごまドレサラダ

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

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、玉ねぎ、干瓢、ブロッコリー  
トマト、レタス、人参、ごぼう

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、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

鶏がら、コンソメ、酒、みりん  
砂糖、塩、胡椒、ごまドレッシング