



# 本日の給食



令和6年7月18日(木)

二十四節気(小暑)

~7月21日まで



離乳食後期

☆黄金カレイ唐揚げ

☆大根サラダ

☆みそ汁(豆腐、かいわれ大根)

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】

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】

赤のお皿

カレー、豆腐、みそ

緑のお皿

サニーレタス、トマト、大根、紅大根  
白菜、人参、紫キャベツ、かいわれ大根

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】

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)

黄のお皿

米、小麦粉、片栗粉、サラダ油

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節  
酒、みりん、塩、砂糖