



# 本日の給食

令和6年7月19日(金)

二十四節気(小暑)

~7月21日まで



## 離乳食後期



☆ひじきごはん

☆炊き合わせ

(鶏つみれ 信田巻き 小松菜)

☆おすまし(ふ オクラ)

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

鶏肉 魚のすり身 薄揚げ ひじき  
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

小松菜 ごぼう 人参 いんげん  
オクラ 干瓢

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 ふ

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節  
酒、みりん、塩、砂糖