



# 本日の給食



令和4年7月4日(月)  
二十四節気⑩夏至(げし)

~7月6日まで

## 有機米の日



離乳食中期



離乳食後期



### ☆一夜干し 長崎特産

0.1歳児 鯖の西京焼

2.3歳児 鯖の塩開き

4.5歳児 鰯桜干し

☆大根煮 ☆玉子焼き

☆豆腐とわかめのみそ汁



### 串きなこもち

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

鯖 鰯 鯖 うす揚げ  
豆腐 わかめ 卵

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

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 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

#### 黄のお皿

米 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

かつお節 さばの節 むしろあじの節  
昆布 酒 みりん 醤油 味噌  
砂糖 塩