



# 本日の給食



令和4年7月8日(金)

二十四節気⑪小暑(しょうしょ)

～7月22日まで



離乳食中期



☆手羽元のやわらか煮

☆小松菜と魚肉ソーセージ炒め

☆かいわれとうす揚げのみそ汁

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 魚肉ソーセージ うす揚げ

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 大根 かいわれ

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】

## 黄のお皿

米

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 おしろあじの節  
酒 砂糖 塩 醤油 酢 あご