

# 本日の給食

令和4年8月30日(火)  
二十四節気<sup>⑭</sup>処暑(しょしょ)  
～9月7日まで

## 特製タルタルソース



## 離乳食中期



☆白身魚フライ

☆サラダ

(胡瓜 レタス トマト かいわれ大根)

☆みそ汁

(白菜 舞茸 うすあげ)

## おやつ



## 黒豆の枝豆

- 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

白身魚 うすあげ みそ 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

白菜 舞茸 きゅうり レタス  
トマト かいわれ大根 玉ねぎ  
レモン

- 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 小麦粉 パン粉 マヨネーズ

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

酒 砂糖 塩 胡椒 白ワイン  
かつお節 さばの節 おしろあじの節  
あごだし みりん