

# 本日の給食

令和4年8月23日(火)  
二十四節気⑭処暑(しよしよ)  
～9月7日まで



## 有機米の日

- ☆銀鮭の塩焼き
- ☆冬瓜の鶏ひき肉あんかけ
- ☆万願寺甘とうのおかか炒め
- ☆わかめとうす揚げのみそ汁



離乳食中期



京の伝統野菜



万願寺甘とう  
巨峰



おやつ

- 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

銀鮭 鶏ミンチ わかめ  
うすあげ みそ かつお節

- 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

ししとう 冬瓜

- 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  
あごだし 酒 砂糖 塩 醤油 みりん 昆布