



# 本日の給食



令和5年5月22日(月)

二十四節気(小満)

～6月5日まで

## 有機米の日



## 離乳食後期



☆かれのいの煮付け

☆出汁巻き玉子 ☆すまし汁

☆小松菜とうす揚げ煮

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】

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】

### 赤のお皿

かれい 卵 うす揚げ  
豆乳

### 緑のお皿

小松菜 カイワレ大根

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】

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)

### 黄のお皿

米 麩

### 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  
砂糖、塩