

# 本日の給食

令和5年8月25日(金)  
二十四節気 白露(はくろ)  
～9月8日まで



## 離乳食中期



- ☆豆腐玉子丼
- ☆きんぴらごぼう
- ☆水菜とえのきのおすまし
- ☆椎茸と茎わかめの佃煮

- 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】

赤のお皿  
卵 豆腐 茎わかめ

- 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  
ごぼう 人参 水菜 えのき  
かいわれ大根 椎茸

- 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 片栗粉 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  
砂糖、塩