

# 今日の給食

令和5年10月5日(木)  
二十四節気 寒露(かんろ)  
~10月8日まで



離乳食後期



- ☆ 鯖の塩焼き
- ☆ 小松菜と桜エビの炒め物
- ☆ いんげんの胡麻和え
- ☆ かき玉汁

- 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**

鯖 桜海老 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**

小松菜 いんげん

- 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 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