

# 本日の給食

## 有機米の日

令和7年4月14日(月)  
二十四節気(清明)

~4月19日まで

### 離乳食



- ☆大豆煮、鮭、小松菜煮、薄揚げ
- ☆みそ汁
- (わかめ、かいわれ)
- ☆有機米



- ☆鮭の塩焼き
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆大豆煮
- ☆みそ汁(わかめ、かいわれ)



- 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

鮭、薄揚げ、大豆、昆布、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

小松菜、人参、かいわれ大根

- 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】

#### 黄のお皿

有機米、蒟蒻

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、  
昆布、薄口醤油、砂糖、塩、酒、

みりん