# 本日の給食

令和７年７月15日（火）
二十四節気（小暑）
～７月２１日まで

離乳食

☆ハヤシライス
☆サラダ
（キャベツ　ポテトサラダ）

おやつ

ピンクグレープフルーツ

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*

牛肉

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*

キャベツ　玉ねぎ　人参
トマト

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　じゃが芋

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
（味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ）

白のお皿

ケチャップ　ウスターソース
赤ワイン　塩　砂糖
マヨネーズ