

# 今日の給食

令和6年8月22日(金)  
二十四節気 立秋(りっしゅう)  
～8月22日まで



## 離乳食



☆鰻ちらし寿司

☆玉ねぎ入りかまぼこと

茄子の煮びたし

☆おすまし(豆腐 筍 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

鰻 卵 豆腐 魚すり身 高野豆腐 海苔

- 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

なす 玉ねぎ いんげん 筍 蓮根  
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

米 油

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  
薄口醤油、濃口醤油、酒、みりん、砂糖 塩  
酢