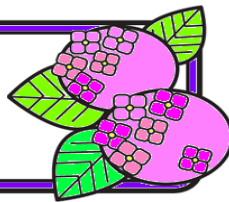




# 本日の給食



令和8年6月15日(月)  
二十四節気(芒種)  
~6月20日まで

## 離乳食



アブラカレイ ほうれん草 人参 ごぼう  
おくら うす揚げ 台湾たけのこ



## 台湾たけのこ



- ☆アブラガレイの煮付け
- ☆ほうれん草の煮浸し
- ☆きんぴらごぼう
- ☆台湾たけのこ
- ☆味噌汁(オクラ うす揚げ)

- 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

アブラガレイ うす揚げ 味噌 白ゴマ

- 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

台湾たけのこ ほうれん草 おくら  
人参 ごぼう しょうが

- 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

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 酒 薄口醤油 濃口醤油  
砂糖 塩 みりん