

# 今日の給食

平成28年8月23日(火)  
二十四節気⑩処暑(しよしよ)  
～9月7日まで

- ☆焼肉
- ☆チャイニーズ冷奴  
(えごま油使用)
- ☆わかめスープ



離乳中期  
生後8～10ヶ月



離乳完了  
生後12～18ヶ月



## 1. 2歳児



- 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、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**  
玉ねぎ、人参、ピーマン  
小松菜、きゅうり

- 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、白ごま

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**  
中華スープ