

# 本日の給食

平成28年9月15日(木)  
二十四節気⑰白露(はくろ)  
～9月22日まで



おやつ  
お月見団子



1.2歳児



離乳完了  
生後12～18ヶ月



- ☆お月見おからハンバーグ  
トマトうさぎ付き
- ☆小芋とイカの煮物
- ☆わかめの味噌汁

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

鶏肉、おから、豆乳、卵、ひじき

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、れんこん、ごぼう  
枝豆、きゅうり、キャベツ

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、パン粉、こんにゃく

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・こんぶ