



平成28年11月10日(木)  
二十四節気⑳立冬(りっとう)  
～11月21日まで



離乳完了期  
生後12～18ヶ月

1.2歳児

- ☆肉じゃが
- ☆キャベツと枝豆のソテー
- ☆天かすの味噌汁



- 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】

- 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】

赤のお皿  
牛肉、味噌

緑のお皿  
キャベツ、枝豆  
にんじん、たまねぎ

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜入-フ°・中華入-フ°)

黄のお皿  
米、じゃが芋、天かす

白のお皿  
こんぶ、かつお