



平成28年11月11日(金)
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



☆きのこの炊き込みご飯

☆なすの煮浸し

☆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

うすあげ、鶏肉、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

にんじん、しめじ、しいたけ
玉ねぎ、なす

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】

黄のお皿

米、天かす、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・野菜入-フ°・中華入-フ°)

白のお皿

こんぶ、かつお