



平成28年11月15日(火)
二十四節気⑳立冬(りっとう)
～11月21日まで



- ☆チキンライス
- ☆キャベツのソテーカレー風味
- ☆添え野菜(きゅうり・トマト)
- ☆オニオンスープ

離乳完了期
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
鶏肉

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、玉ねぎ、キャベツ
きゅうり、トマト、グリーンピース

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、バター

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
コンソメ