



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



1. 2歳児

離乳完了期
生後12～18ヶ月



- ☆じゃが芋と牛肉炒め
- ☆もやし中華サラダ
- ☆中華玉子スープ

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、卵

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、ピーマン

なす、もやし、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 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、じゃがいも

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