



平成28年11月28日(月)
二十四節気②小雪(しょうせつ)
～12月6日まで



離乳完了期
生後12～18ヶ月



1. 2歳児



- ☆厚揚げの枝豆あんかけ
- ☆茄子の揚げびたし
- ☆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

厚揚げ、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

なす、枝豆

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

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

かつお・こんぶ