

# 今日の給食

平成28年12月19日(月)  
二十四節気<sup>㊤</sup>大雪 (たいせつ)  
～12月21日まで



有機米使用

- ☆焼きししゃも
- ☆肉じゃが
- ☆いんげんのゴマ和え
- ☆わかめの味噌汁

離乳中期  
生後7.8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】

- 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**  
ししゃも、牛肉、わかめ、味噌

**緑のお皿**  
人参、玉ねぎ、いんげん

- 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<sup>フ</sup>・中華入<sup>フ</sup>)

**黄のお皿**  
有機米、じゃがいも、白ごま

**白のお皿**  
かつお、こんぶ