

# 今日の給食

平成29年8月8日(火)  
二十四節気⑮立秋(りっしゅう)  
～8月22日まで



- ☆高菜しらすご飯
- ☆さつまいも甘煮
- ☆金平ごぼう
- ☆白菜とうすあげの煮浸し
- ☆玉子のすまし汁

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】

赤のお皿  
しらす、卵、うすあげ

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  
高菜、人参、白菜

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、白ごま、黒ゴマ、さつまいも

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  
かつお、こんぶ