

# 本日の給食

平成29年10月10日(火)  
二十四節気⑱寒露(かんろ)  
～10月22日まで



## 5歳児食事マナー



- ☆さつま芋ご飯
- ☆豆乳入り五目しんじょう 炊き合わせ  
(五目しんじょう、れんこん  
人参、こんにゃく、イカ(5歳児))
- ☆白菜とうすあげの煮浸し
- ☆きゅうりとしらすの酢の物
- ☆ほうれん草とえのきのすまし汁

### 離乳後期 生後9～11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**  
たら、しらす、豆乳、ひじき

**緑のお皿**  
人参、れんこん、きゅうり、枝豆  
白菜、ほうれん草、えのき

- 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・野菜入フ・中華入フ)

**黄のお皿**  
米、さつま芋、黒ごま

**白のお皿**  
かつお、こんぶ