

# 本日の給食

平成29年10月3日(火)  
二十四節気⑱秋分(しゅうぶん)  
～10月7日まで



おやつ  
柿・みかん



☆ 玄米ちからうどん

離乳後期  
生後9～11ヶ月



- 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  
鶏肉、えび

- 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  
人参、白菜、大根、しそ  
しめじ、えのき、しいたけ

- 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、玄米餅

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