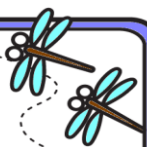




# 本日の給食



平成30年9月28日(金)  
二十四節気⑩秋分(しゅうぶん)  
～10月7日まで



## 離乳食後期



## 1.2歳児



- ☆あさりご飯
- ☆おくらと卵の吸い物
- ☆キャベツとうす揚げの煮浸し
- ☆ゴーヤとこんにゃくの味噌炒め

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

あさり、卵、うす揚げ

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

おくら、キャベツ、ゴーヤ

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、こんにゃく

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、こんにゃく