

# 本日の給食

平成31年4月15日(月)  
二十四節気⑤清明(せいめい)  
~4月19日まで



離乳食中期



1,2歳児



- ☆ たけのこご飯
- ☆ おから
- ☆ がんもどきの煮物
- ☆ 菊菜たけのこのすまし汁

- 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

うす揚げ、かまぼこ、おから、  
がんもどき

緑のお皿

人参、枝豆、たけのこ、菊菜

- 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】

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)

黄のお皿

米、ごま、こんにゃく

白のお皿

酒、みりん、しょうゆ、  
いわしの煮干し、乾しいたけ、  
かつお、こんぶ