

# 今日の給食

令和元年10月31日(木)  
二十四節気⑱霜降(そうこう)  
～11月6日まで



## 離乳食後期



## 1.2歳児



- ☆豆腐ひじきハンバーグ
- きのこあんかけ
- ☆里芋煮
- ☆小松菜とうす揚げの味噌汁

- 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】

### 赤のお皿

鶏ミンチ、おから、豆腐、うす揚げ、  
ひじき、ちくわ

- 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

小松菜、枝豆、人参、ごぼう、  
しめじ、えのき、玉葱

- 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、里芋、パン粉

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)

### 白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、塩、片栗粉、  
乾しいたけ、醤油、味噌、いわしの煮干し