

# 今日の給食

令和2年1月27日(月)  
二十四節気②大寒(だいかん)  
～2月3日まで



## 1.2歳児



## 離乳食中期



お粥、人参、大根、コーン、白菜と豚肉炒め、大根とうす揚げの味噌汁

- ☆ローストビーフのフロッコリー添え丼
- ☆干し海老と茄子の煮浸し
- ☆大根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

ローストビーフ、干し海老、  
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

たまねぎ、生姜、リンゴ、茄子、  
ニンニク、フロッコリー、大根

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

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

赤ワイン、酒、みりん、かつお、こんぶ、  
乾しいたけ、いわしの煮干し、醤油