



# 今日の給食

令和2年8月26日(水)  
二十四節気⑭(処暑)  
～9月6日まで



## 離乳食 中期



## 1. 2歳児



- ☆焼魚(さばの塩焼き、ししゃも)
- ☆とりレバー煮
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆オクラとえのきのお味噌汁

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

さば、ししゃも、鶏肉(キモ)  
油揚げ

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

小松菜、オクラ、えのき  
しょうが

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・野菜スープ・中華スープ)

### 白のお皿

酒、みりん、かつお節、味噌  
さばの節、むしろあじの節、昆布  
醤油、食塩、砂糖、うま味調味料