

# 今日の給食

令和2年10月14日 (水)  
二十四節気⑰(寒露)  
～10月22日まで

## 有機米の日



牛肉、うす揚げ  
小松菜、ブロッコリー

### 離乳食 中期



### 離乳食 完了期



### 1. 2歳児



- ☆さんまの煮付け(ゴマみそ味)
- ☆牛肉とつきこんにゃくとごぼうの炒め物
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆わかめのお味噌汁

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

さんま、牛肉、うす揚げ  
わかめ

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

ごぼう、小松菜

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】

#### 黄のお皿

米、ごま、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

醤油、食塩、砂糖酒、みりん、味噌、  
かつお節、さばの節、むしろあじの節、  
昆布