

# 本日の給食

令和2年10月28日 (水)  
二十四節気<sup>®</sup> (霜降)  
~11月7日まで



鰻、卵  
高野豆腐  
ほうれん草

## 離乳食 中期



## 1. 2歳児



- ☆鰻ちらし
- ☆帆立とレタスの酢の物
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆お吸い物  
(かまぼこ、豆腐、三つ葉、かいわれ)

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

鰻、卵、高野豆腐  
帆立、かまぼこ、豆腐

### 緑のお皿

れんこん、しいたけ  
筍、レタス、ほうれん草  
みつ葉、かいわれ

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

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、酢  
かつお節、さばの節、むしろあじの節、  
昆布、ポン酢