

# 本日の給食

令和2年11月27日 (金)

二十四節気⑳(小雪)

～12月6日まで



## 離乳食 後期



## 1. 2歳児



### ☆筑前煮

### ☆大根と厚揚げの煮物

### ☆ピーマンのおかか炒め

### ☆水菜と豆腐のお吸い物

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  
鶏肉、厚揚げ、豆腐

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  
しいたけ、人参、ごぼう  
たけのこ、れんこん、いんげん  
大根、ピーマン、水菜

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、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  
かつお節、さばの節、むしろあじの節  
昆布