

# 本日の給食

令和2年11月30日 (月)

二十四節気⑳(小雪)

～12月6日まで



## 離乳食 後期



## 1. 2歳児



- ☆白身魚、ブロッコリー、人参の天ぷら
- ☆たこときゅうりの酢の物
- ☆小松菜とうす揚げの煮浸し
- ☆白ねぎと大根のお味噌汁

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

たら、たこ、うすあげ

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

ブロッコリー、人参、きゅうり  
小松菜、大根、白ねぎ

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、小麦粉、ベーキングパウダー

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、味噌、さばの節  
むしろあじの節、昆布