

# 本日の給食

令和3年1月20日（水）  
二十四節気⑳(大寒)  
～2月3日まで



## 離乳食後期



## 1.2歳児



### ちりめんご飯

ちりめんじゃこを、お酒、  
かつお出汁、みりんで  
ゆっくりと煮ました。

☆ちりめんご飯

☆具だくさん味噌汁

☆ひじき煮

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

しらす、うす揚げ、ちくわ、  
ごま、ひじき

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

白菜、にんじん、大根、  
ごぼう、椎茸、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

お米、

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入フ・中華入フ)

### 白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、  
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒