

# 本日の給食

平成28年8月30日(火)  
二十四節気⑩処暑(しよしよ)  
～9月7日まで

- ☆わかめご飯
- ☆手作りおからがんと炊き合わせ
- ☆だし巻玉子
- ☆豆腐とねぎの味噌汁

炊き合わせは、  
素材を生かすため  
個別に炊き、  
盛り合せています。



離乳完了  
生後12～18ヶ月



1. 2歳児



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、豆腐、おから、味噌  
卵、ひじき、わかめ、豆乳、竹輪

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

きゅうり、人参、たけのこ  
ねぎ、れんこん、そら豆、枝豆

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、こんにゃく、白ごま

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

かつお・こんぶ