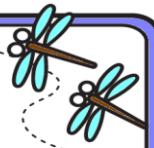
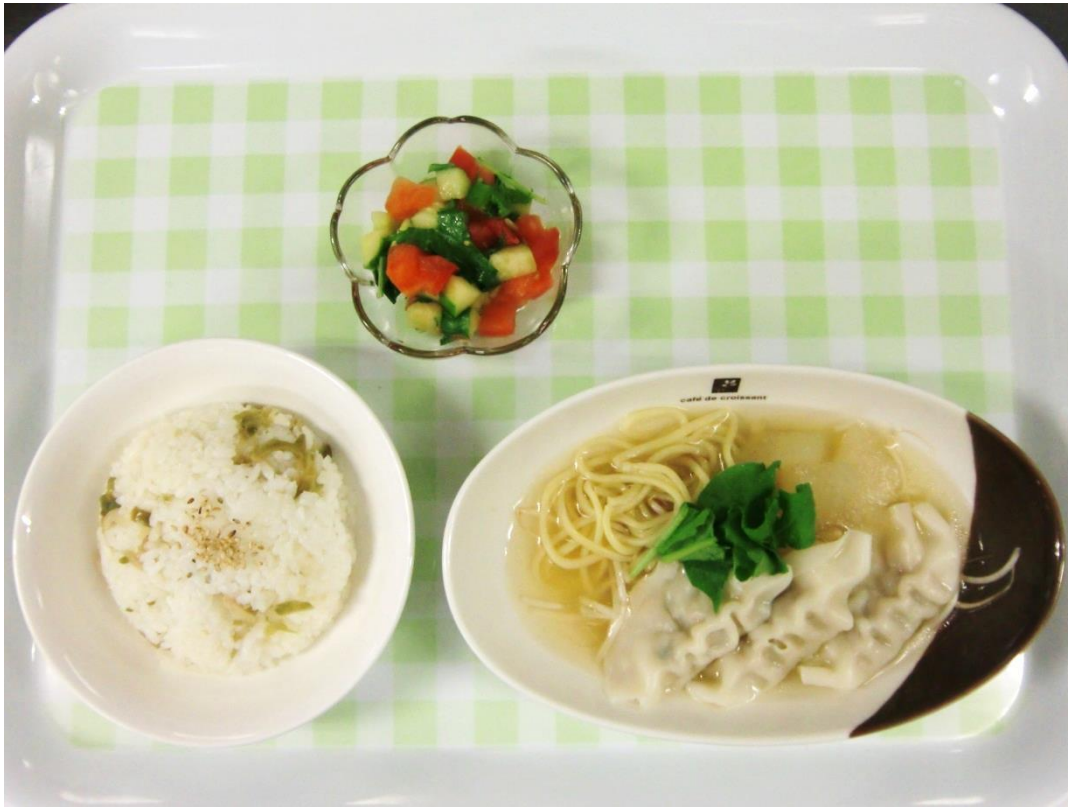




# 本日の給食



平成28年9月21日(水)  
二十四節気⑰白露 (はくろ)  
～9月22日まで



橋波水耕栽培  
水菜・小松菜



## 1. 2歳児

- ☆ザーサイチャーハン
- ☆水餃子
- ☆トマト・きゅうり・水菜の  
エゴマ中華サラダ

離乳中期  
生後8～10ヶ月



- 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、豚肉、卵

- 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

玉ねぎ、人参、ザーサイ、冬瓜  
小松菜、水菜、きゅうり、トマト

- 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、エゴマ油、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

中華スープ