




**本日の給食**

平成28年10月3日(月)  
 二十四節気<sup>⑩</sup>秋分(しゅうぶん)  
 ~10月7日まで



**1. 2歳児**

- ☆ 鯖の塩焼き
- ☆ 千切り大根の煮物
- ☆ ちくわとゴーヤの煮物
- ☆ うすあげの味噌汁

離乳完了期  
 生後12~18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**  
 鯖、ちくわ、うすあげ、味噌

- 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**  
 千切り大根、人参、玉ねぎ、ゴーヤ

- 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

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