



# 本日の給食

平成28年11月14日(月)  
二十四節気②立冬(りっとう)  
～11月21日まで



離乳完了期  
生後12～18ヶ月



## 1. 2歳児



☆ 筑前煮

☆ きゅうりとカニカマの酢の物

☆ さつまいの味噌汁

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

鶏肉、カニカマ、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

にんじん、しいたけ、玉ねぎ  
ごぼう、れんこん、枝豆、きゅうり

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、こんにゃく、さつまい

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

こんぶ、かつお