

# 本日の給食

平成28年11月1日(火)  
二十四節気⑳霜降(そうこう)  
～11月6日まで



## 1. 2歳児

- ☆鯖の煮つけ
- ☆玉子焼き
- ☆キャベツのおかか和え
- ☆わかめの味噌汁

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

さば、卵、わかめ、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

玉ねぎ、人参、キャベツ

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

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、こんぶ