

# 本日の給食

平成29年1月10日(火)  
二十四節気②小寒(しょうかん)  
～1月19日まで



- ☆鯖の照り焼き
- ☆玉子焼き
- ☆いんげんのごま和え
- ☆玉ねぎ・人参の味噌汁

離乳後期  
生後9～11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**  
サバ、卵、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**  
インゲン、玉ねぎ、人参

- 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、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・野菜入-フ°・中華入-フ°)

**白のお皿**  
かつお、こんぶ