

# 今日の給食

平成29年10月30日(月)  
二十四節気@霜降(そうこう)  
～11月6日まで



## 1. 2歳児

- ☆焼きししゃも
- ☆れんこん金平
- ☆さつまいも甘煮
- ☆味噌汁

(わかめ・高野豆腐・舞茸・ねぎ)

離乳中期  
生後7～8ヶ月



離乳後期  
生後9～11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

ししゃも、味噌、わかめ、高野豆腐

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

れんこん、にんじん、ねぎ

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、さつまいも、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

かつお、こんぶ