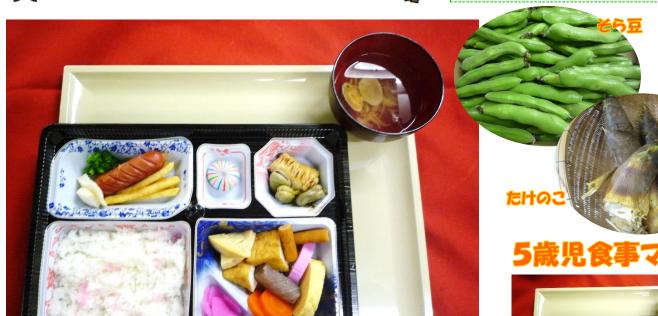


平成30年4月6日(金) 二十四節気⑤清明(せいめい) ~4月19日まで



花見弁当

- ☆厚揚げと人参の煮物
- ☆こんにゃく煮 ☆たけのこ煮
- ☆かきぼこ ☆玉子焼き
- ☆ウインナー ☆イカのバター焼き
- ☆フライドポテト
- ☆湯葉巻き☆そら豆
- ☆あさりのすまし汁
- ☆てまりもち

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

厚揚げ、でんぶ、ウインナーたまご、ゆば、イカ、あさり

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* 人参、たけのこ、ごぼう そら豆、ブロッコリー

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、こんにゃく じゃが芋、マーガリン **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