



# 本日の給食



平成31年4月11日(木)  
二十四節気⑤清明(せいめい)  
~4月19日まで



## 離乳食中期



## 1,2歳児



- ☆ 白身魚のフライ
- ☆ シーザーサラダ
- ☆ さつまいもとマカロニの和風サラダ
- ☆ かぼちゃと豆乳のコンソメスープ

- 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  
白身魚、豆乳

- 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、かぼちゃ、フロッコリー、  
ロメインレタス

- 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、マカロニ、  
クルトン

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

白のお皿  
酒、みりん、しょうゆ、鶏ガラ、  
コンソメ