



# 本日の給食



平成31年5月23日(木)  
二十四節気⑧小満(しょうまん)  
～6月5日まで

## 離乳食中期



## 1. 2歳児



☆チキンライス

☆コロッケ

☆豆乳スープ

### チキンライスソースレシピ

1. 鶏むね肉、玉ねぎ、人参、生姜をみじん切りにし、オリーブオイル塩こしょうを入れよく炒める。
2. 酒、コンソメ、トマト缶カット、ポイル、赤ワインを入れ一時間半ほど煮込む。
3. ケチャップ、濃口醤油、ウスターソースを入れ30分煮込む。

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

鶏肉、豚肉、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

サニーレタス、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、生姜、トマト缶

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、じゃがいも

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

酒、みりん、コンソメ、醤油、鶏ガラ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン