

# 今日の給食

令和2年8月17日(月)

二十四節気⑬(立秋)

～8月22日まで



## 離乳食 中期



## 1. 2歳児



- ☆赤魚煮付
- ☆玉子焼き
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆豆腐のお味噌汁

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  
赤魚、卵、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  
ほうれん草

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、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<sup>7</sup>・中華入<sup>7</sup>)

白のお皿  
酒、みりん、かつお節、味噌  
さばの節、むしろあじの節、昆布  
醤油、食塩、砂糖