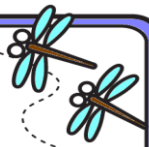




# 本日の給食



令和2年9月14日 (月)

二十四節気⑮(白露)

～9月22日まで



## 離乳食 中期



## 1. 2歳児



- ☆すき焼き丼
- ☆玉ねぎボール
- ☆さくら漬け
- ☆わかめのお味噌汁

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

牛肉、卵、わかめ  
魚肉

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

オクラ、玉ねぎ  
ごぼう、大根、しそ

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、糸こんにゃく、麩  
でん粉

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、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