

# 本日の給食

令和2年10月19日 (月)  
二十四節気⑰(寒露)  
～10月22日まで

## 離乳食 後期



## 1. 2歳児



## 本日のおやつ

## フライドポテト



- ☆彩り湯葉包み
- ☆ごぼう唐揚げ
- ☆白菜、にんじん、ちくわの煮物
- ☆いんげんのゴマ和え
- ☆かき玉汁

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**  
魚肉、穴子、卵、湯葉  
エビ、ちくわ

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**  
いんげん、赤ピーマン  
白菜、にんじん、ごぼう

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、栗、白ごま、黒ごま、小麦粉

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**  
醤油、食塩、砂糖、酒、みりん  
かつお節、さばの節、むしろあじの節、  
昆布