

食事バランスを整えよう

3～5歳児

● エネルギーの目安 1250～1300kcal/日



朝食

430kcal

いちご



ヨーグルト

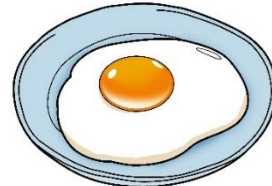


白ごはん

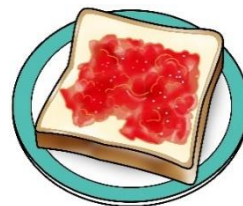


ウインナーソテー

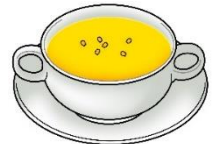
目玉焼き



427kcal



トースト（6枚切り・いちごジャム）

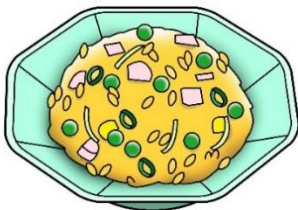
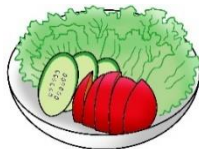


コーンスープ

昼食

471kcal

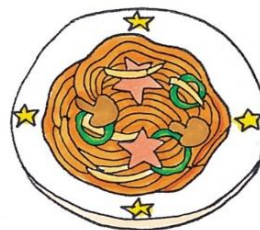
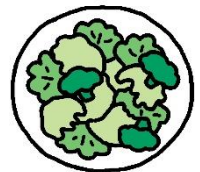
トマトサラダ



チャーハン

394kcal

キャベツのサラダ



ナポリタン

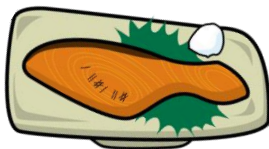
夕食

かぼちゃの煮物



332kcal

鮭の塩焼き



白ごはん



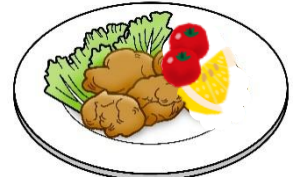
豆腐のみそ汁

446kcal

ポテトサラダ



鶏のから揚げ



白ごはん



野菜スープ