

食事バランスを整えよう

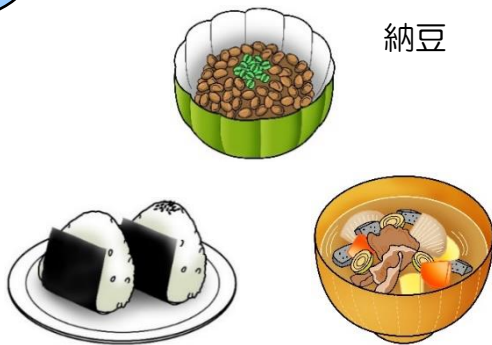
1、2歳児

● エネルギーの目安 900~1000kcal/日



朝食

266kcal

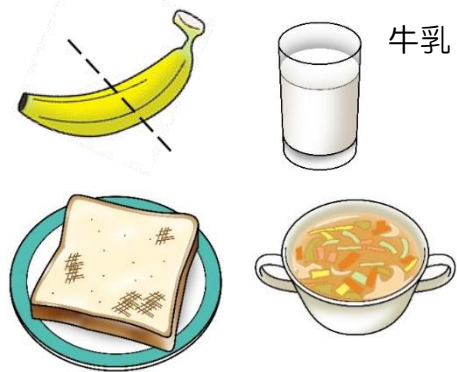


おにぎり

具たくさんみそ汁

バナナ (1/2本)

291kcal



トースト (6枚切り)

野菜スープ

昼食

278kcal

青菜のお浸し



白ごはん

厚揚げの野菜あんかけ

226kcal



野菜たっぷりうどん

夕食

325kcal

人参の煮物

ぶりの照り焼き



白ごはん

みそ汁

354kcal

高野豆腐の卵とじ

肉団子



白ごはん