食事バランスを整えよう

１、２歳児



● エネルギーの目安　　９００～９５０kcal／日

朝食

266kcal



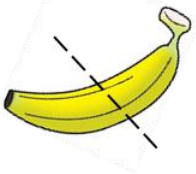
納豆





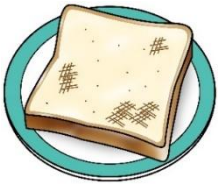
おにぎり　　具だくさんみそ汁

バナナ（1/2本）　291kcal





牛乳





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

豊岡市こども未来課