食事バランスを整えよう

3～5歳児

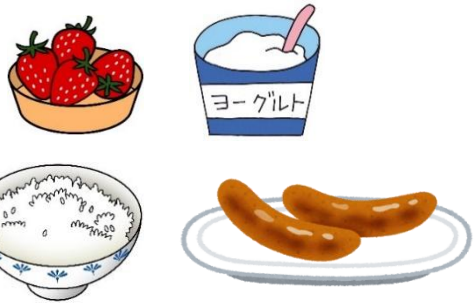


● エネルギーの目安　　１２５０～１３００kcal／日

朝食

430kcal

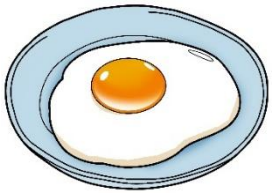
いちご　　ヨーグルト

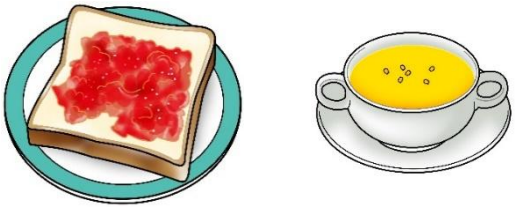


白ごはん　　ウインナーソテー

427kcal

目玉焼き



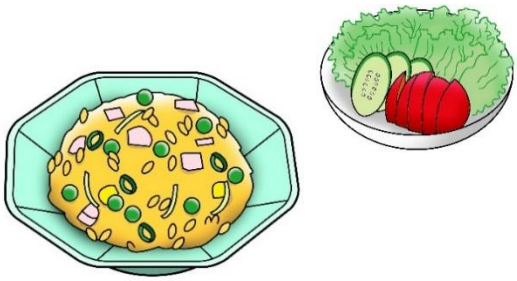


トースト（6枚切り・いちごジャム）　　コーンスープ

昼食

471kcal

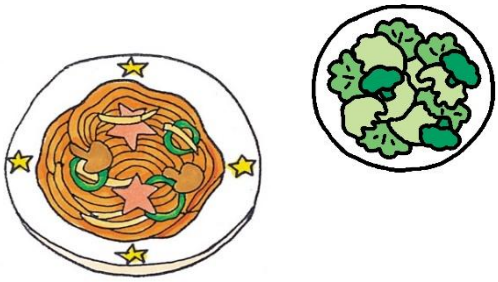
トマトサラダ



チャーハン

394kcal

キャベツのサラダ



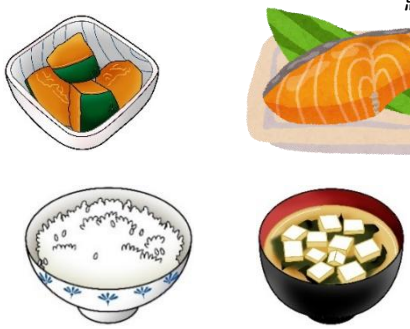
ナポリタン

夕食

かぼちゃの煮物

332kcal

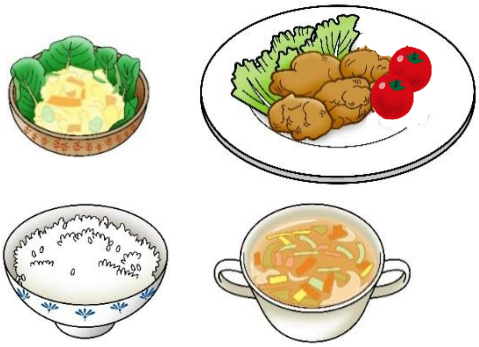
鮭の塩焼き



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

豊岡市こども未来課