

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

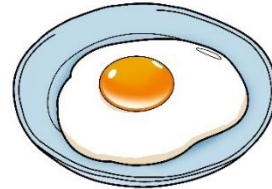


白ごはん

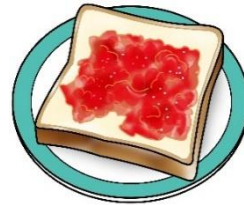


ウインナーソテー

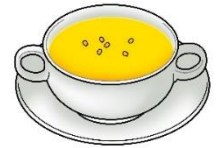
目玉焼き



427kcal



トースト(6枚切り・いちごジャム)

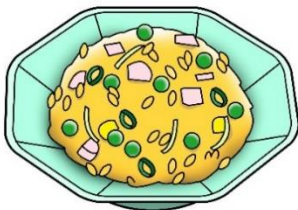
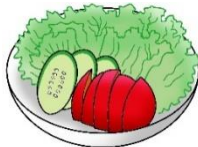


コーンスープ

昼食

471kcal

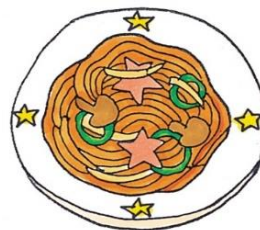
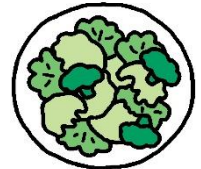
トマトサラダ



チャーハン

394kcal

キャベツのサラダ



ナポリタン

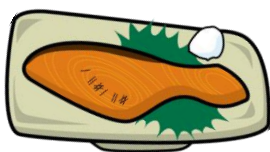
夕食

かぼちゃの煮物



332kcal

鮭の塩焼き



白ごはん



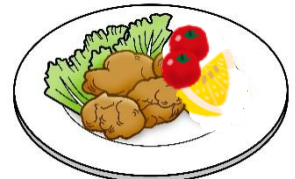
豆腐のみそ汁

446kcal

ポテトサラダ



鶏のから揚げ



白ごはん



野菜スープ