

献立表

[キッズキッチン]

<献立種類 1>

(2007年10月23日～2007年10月27日)

栄養士

	10月23日 (火)	10月24日 (水)	10月25日 (木)	10月26日 (金)	10月27日 (土)
昼食	米飯180g 味噌汁(わかめ) とんじゃが ひじきと大豆の煮物	菜飯 秋色ポトフ チヂミ			米飯180g 味噌汁(小松菜) 豚肉の粒マスタード焼 タラモサラダ
	エネルギー - 639kcal 蛋白質 22.9g 脂質 10.6g カルシウム 156mg ナトリウム 1436mg	エネルギー - 656kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.3g カルシウム 159mg ナトリウム 1676mg			エネルギー - 632kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19.0g カルシウム 104mg ナトリウム 1340mg
3時	りんごのケーキ	フルーツポンチ			クレープ(二枚分)
	エネルギー - 193kcal 蛋白質 2.6g 脂質 9.6g カルシウム 36mg ナトリウム 127mg	エネルギー - 102kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.0g カルシウム 6mg ナトリウム 2mg			エネルギー - 235kcal 蛋白質 4.0g 脂質 14.6g カルシウム 46mg ナトリウム 100mg