

[キッズキッチン]

<献立種類 1>

(2007年11月20日～2007年11月24日)

献立表

栄養士

	11月20日 (火)	11月21日 (水)	11月22日 (木)	11月23日 (金)	11月24日 (土)
昼食	炊き込みごはん 鶏の治部煮 白菜ごま和え	米飯180g 味噌汁(わかめ) サバの和風ムニエル きんぴらごぼう			ロコモコ焼肉ライス ベーコンとエリンギの マカロニサラダ
	エネルギー - 595kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.5g カルシウム 104mg ナトリウム 869mg	エネルギー - 618kcal 蛋白質 26.1g 脂質 17.3g カルシウム 93mg ナトリウム 1090mg			エネルギー - 712kcal 蛋白質 25.4g 脂質 27.1g カルシウム 72mg ナトリウム 1093mg
3時	黒ごま豆腐団子	スイートポテト			シュークリーム
	エネルギー - 191kcal 蛋白質 4.9g 脂質 6.5g カルシウム 133mg ナトリウム 3mg	エネルギー - 133kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.9g カルシウム 30mg ナトリウム 49mg			エネルギー - 129kcal 蛋白質 3.3g 脂質 6.4g カルシウム 35mg ナトリウム 58mg