

献立表

[キッズキッチン]

<献立種類 1>

(2008年 2月 6日~2008年 2月 9日)

栄養士

	2月 6日 (水)	2月 7日 (木)	2月 8日 (金)	2月 9日 (土)	
昼食	米飯180g 味噌汁 (じゃが芋) 厚揚げの肉みそかけ チンゲンサイの炒め物			チャーハン 中華コーンスープ シュウマイ (四個分) 五目煮豆	
	エネルギー - 622kcal 蛋白質 25.8g 脂質 20.1g カルシウム 280mg 鉄 4.8mg 食塩 3.4g			エネルギー - 755kcal 蛋白質 29.2g 脂質 21.5g カルシウム 106mg 鉄 2.9mg 食塩 4.3g	
3時	どら焼き (一個)			利休まんじゅう	
	エネルギー - 224kcal 蛋白質 5.6g 脂質 2.8g カルシウム 72mg 鉄 0.9mg 食塩 0.4g			エネルギー - 180kcal 蛋白質 3.2g 脂質 0.5g カルシウム 80mg 鉄 1.1mg 食塩 0.4g	