

献立表【一般食】

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like スタミナ納豆丼, ご飯, コンソメライス, etc.

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like コンソメライス, ご飯, 鶏肉のみそカツ, etc.

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

Summary table for monthly average nutrition: エネルギー 470 kcal, たんぱく質 19.1g, 脂質 13.1g, 塩分 1.5g, 鉄 2.1mg, カルシウム 229mg, ビタミンC 29mg, 食物繊維 3.3g