

Table with columns: 日/曜, 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 御飯, みそ汁, カジキのお好み揚げ, etc.

Table with columns: 日/曜, 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, みそ汁, ラーメンサラダ, etc.

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

Summary table showing average nutrition: エネルギー 320 kcal, たんぱく質 12.0g, 脂質 7.8g, 塩分 1.0g, 鉄 1.3mg, カルシウム 94mg, ビタミンC 17mg, 食物繊維 2.3g.