

Table with 10 columns for days (1日(金) to 18日(月)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量 (g)' column.

Table with 10 columns for days (19日(火) to 29日(金)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量 (g)' column.

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)
5月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;794kcal,たんぱく質;32.3g,脂質;26.2g,カルシウム;411mg,鉄;4.8g,ビタミンA;278μgRE,
ビタミンB1;0.70mg,ビタミンB2;0.66mg,ビタミンC;33mg,食物繊維;7.5g,食塩相当量;2.9g
※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

食品名横のマークの説明
のマークの説明
奈良県産の食品です
橿原・御所・高市地区産の食品です