

Table with columns for days of the week (3日(月) to 14日(金)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '材料名および使用量 (g)' column on the left and a 'I献群 -/たんぱく質' column at the bottom. A cartoon character is present in the 10日(月) column.

Table with columns for days of the week (17日(月) to 28日(金)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '材料名および使用量 (g)' column on the left and a 'I献群 -/たんぱく質' column at the bottom. Includes illustrations of a person with a flag, a bowl of food, and a character with a speech bubble.

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)

2月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:kcal,たんぱく質:g,脂質:g,カルシウム:mg,鉄:g,ビタミンA:μgRE, ビタミンB1:mg,ビタミンB2:mg,ビタミンC:mg,食物繊維:g,食塩相当量:g

※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 と のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です