

日にち	献立名	材 質 (2 歳 : 6 歳の標準食品)						栄養価										1日あたりの摂取量 (g)		
		血や肉、骨のもとになるもの	体の骨子を養えるものになるもの	腸やカのもとになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄 (g)	ビタミ ン				食物繊維 (g)			
						A	B1	B2	C											
						μgRE	mg	mg	mg											
10	筑前煮 納豆 えのきとワカメのみそ汁 マカロニのきな粉和え	納豆 鶏肉 きな粉 さつま揚げ	焼き豆腐 カットわかめ 米味噌	大根 人参 インゲン	ごぼう えのき 中葱	白 米 こんにゃく	サラダ油 マカロニ	522	21.7	11.6	87.5	114	1.9	3.1	136	0.18	0.30	5	8.2	

