



11月給食献立表

3歳以上児

Table with 10 columns: 日曜 (Day/Weekend), 星食 (Menu), おやつ (Snack), 赤:血や肉に由来 (Red: From blood/meat), 黄:熱や力に由来 (Yellow: From heat/energy), 緑:調子をとりたえる (Green: To balance), and 3 columns of vitamins (ビタミンA, B1, B2, C). Rows 1-30 list daily menu items like 'きざしの豆腐' and 'ほうれん草の酢みそ和え'.

☆今月の平均給与栄養量☆

Summary table for November average nutrition: エネルギー (Energy) 546 kcal, 蛋白質 (Protein) 20.7 g, 脂肪 (Fat) 18.5 g, カルシウム (Calcium) 270 mg, 鉄 (Iron) 2.3 mg, ビタミンA (Vitamin A) 289 μg, ビタミンB1 (Vitamin B1) 0.30 mg, ビタミンB2 (Vitamin B2) 0.44 mg, ビタミンC (Vitamin C) 38 mg.



11月 給食献立表

Table with 10 columns: 日曜 (Day), 星食 (Meal), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力になる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をどとのえる (Green: Balance), and 3 columns for vitamins (ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC). Rows list daily menu items like '豆乳', 'バナナ', 'りんご', etc.

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Summary table for monthly average nutrition: エネルギー (Energy: 481 kcal), 蛋白質 (Protein: 18.2 g), 脂肪 (Fat: 17.2 g), カルシウム (Calcium: 283 mg), 鉄 (Iron: 1.7 mg), ビタミンA (Vitamin A: 246 μg), ビタミンB1 (Vitamin B1: 0.24 mg), ビタミンB2 (Vitamin B2: 0.41 mg), ビタミンC (Vitamin C: 31 mg).

