

# 今日のおひるごはん



**1月18日**

## 昼食

御飯（手作りふりかけ）  
ポトフ  
パンプキンサラダ

栄養成分	乳児	幼児
エネルギー (kcal)	499	580
たんぱく質 (g)	17.8	19.8
脂質 (g)	15.0	17.2
炭水化物 (g)	73	86
塩分 (mg)	1.3	1.5
カルシウム (mg)	148	180

## 午後おやつ

☆しばちゃん牛乳  
ロッククッキー  
りんご

玄関の「給食の見本」は、衛生上の理由により午後4時頃に片付けをしています。