

Table with columns: 日曜, 昼食献立名, 3時おやつ, 材料(昼食と午後おやつ). Rows include meals like 黒米入りごはん, ごまみそ炒め, 納豆ごはん, etc.

Table with columns: 日曜, 昼食献立名, 3時おやつ, 材料(昼食と午後おやつ). Includes a summary table at the bottom for 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) with values for Energy, Protein, Fat, Salt, Iron, Calcium, Vitamin C, and Fiber.

「鬼は外、福は内」のかけ声でお馴染みの節分は今月の3日です。苗場保育園では、前日の2日にお屋の給食でらいおん以上のクラスで鰯の丸干しを食べます。おやつでは、煮豆を歳の数だけ食べて健康を願いましょう。まるまる一匹のお魚をみんなは食べられるかな……？

みなさんはお子さんのお弁当箱の適量の大きさを知っていますか? 推定エネルギー必要量 table with age and gender, and a note about lunchbox capacity and energy content.