

我が家の朝食のパターンを決めてみよう 【

】 名前 _____

例1) ご飯+味噌汁+卵+野菜+果物 *朝食に100gの野菜を(幼児3~5才は70g)

例2) パン+牛乳+卵+野菜+果物

日付	主食と献立名	蛋白質(卵、牛乳、肉魚、豆製品)	野菜	果物
例)	パン、ミルクティー、ゆで卵 野菜炒め、フルーツヨーグルト	卵、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参、ジャガイモ	キウイフルーツ

(感想)

2022年5月豊橋友の会 おさなごの会