

おばんざい栄養価一覧表(幼児1人分あたり)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	
事ほしを味わう	若竹汁	37	4.2	1.3	54	0.7	5	0.05	0.06	2	1.2	1.1
	のっぺい汁	135	9.8	6.8	42	0.9	111	0.08	0.09	8	1.2	1.7
定番おふくろの味	肉じゃが	242	8.9	12.5	23	1.6	130	0.13	0.13	32	1.0	2.3
	切干大根の炒煮	183	8.7	10.0	124	2.2	133	0.08	0.10	2	1.2	3.4
	菜っぱの炊いたん	50	3.4	2.8	95	1.5	88	0.05	0.04	13	0.7	0.7
	きんぴらごぼう	54	1.0	2.0	35	0.4	62	0.01	0.02	1	0.7	2.5
	うの花炒煮	65	3.9	3.7	29	0.4	37	0.07	0.03	1	0.5	2.0
	筑前煮	133	7.7	6.3	31	0.7	141	0.07	0.10	10	1.2	2.2
	高野豆腐とキノコの卵とじ	75	5.3	3.6	39	0.7	36	0.04	0.12	1	0.8	0.8
	里芋のみそ煮	90	6.4	0.8	34	1.0	128	0.09	0.05	9	1.2	2.8
	京都ならではの おばんざい	生ぶしとふきの炊いたん	108	20.2	0.6	18	2.7	1	0.21	0.14	0	1.1
ずいきの炊いたん		34	2.4	0.6	38	0.1	3	0.01	0.03	2	1.0	0.6
冬瓜とミンチのくず引き		43	3.5	1.2	10	0.3	6	0.02	0.03	14	0.6	0.5
なすとにしんの炊いたん		59	3.2	1.8	26	0.5	9	0.04	0.05	3	0.7	1.6
その他のおばんざい	かぼちゃの炒煮	84	1.6	1.2	12	0.4	263	0.06	0.07	35	0.2	2.8
	なすのごまみそ和え	52	1.8	0.8	28	0.5	7	0.04	0.05	3	0.8	2.2
	青うりのごま酢和え	22	0.7	0.8	24	0.2	0	0.02	0.01	5	0.2	0.8
	ブロッコリーのおかか和え	16	1.9	0.1	13	0.4	63	0.04	0.06	30	0.5	1.3
ハレの日とケの日の食事	鯛とかぶらの西京煮	85	6.5	1.8	43	0.9	70	0.05	0.05	10	1.5	2.1
	うざく	107	6.3	5.3	51	0.3	389	0.20	0.20	7	0.3	0.5
	あらめの炊いたん	68	2.8	4.5	64	0.6	11	0.01	0.02	0	0.9	2.5
	夫婦炊き	99	6.8	5.4	100	1.3	0	0.05	0.03	0	1.5	0.4
子ども大人も大好き!	とりの和風ハンバーグ	136	13.0	6.5	39	1.0	27	0.07	0.15	2	1.0	0.5
	魚と芋の焼きコロッセ	138	9.5	7.6	11	0.8	10	0.06	0.17	1	1.0	0.5
	グラッセ	25	0.1	1.6	5	0	135	0.01	0.01	1	0.1	0.5
お手伝いメニュー	豆ごはん	203	5.1	0.6	10	0.9	1	0.11	0.03	0	0.8	2.1
	さつま芋のオレンジ煮	104	0.9	0.1	26	0.4	3	0.08	0.03	24	0	1.4