

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 3 columns: 食品グループ, おもにエネルギーのもととなる食品, おもに体をつくるもととなる食品, おもに体の調子を整えるもととなる食品. Includes items like 炭水化物, たんぱく質, ビタミン.



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



Table with 3 columns: 水 1, 木 2, 金 3. Contains text '遠足' and '遠足予備日' with illustrations of children playing and a character holding a banner.

Main menu table with 5 columns (days 6-10, 13-17, 20-24, 27-31) and 2 rows (days 11-12, 18-19). Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes illustrations like a girl eating and a pea.