

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 食品グループ, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. Includes sub-tables for 栄養素, 炭水化物, 脂質, タンパク質, 無機質, ビタミン, 無機質.



☆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、いらいら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。



Main menu table for days 1-3 (水, 木, 金). Includes items like 牛乳, ごはん, あじかつお, ポテトサラダ, たきこみごはん, マカロニサラダ, わかめとたけのこのすまし汁, こどものひデザート.

はんぱうきねんび



Main menu table for days 6-31. Each day's entry includes a meal name, calorie count, and a list of ingredients with checkboxes. Includes illustrations like a girl eating rice and a pea.