

「ひなちらしずし」「けんちんじる」

ベにくるりだいこんをつかって、「ひなちらしずし」をします。ベにくるりだいこんは、かわもなかのぶぶんもあかいだいこんです。ベにくるりだいこんのしきそが、さんせいである“す”にはんのうしてあかいろになり、“す”にとけだして、すめしをほんのり、ももいろにしてくれます。「けんちんじる」には、やまいもいりのももいろはんぺんも、はいっています。



Table with 3 columns: 水 (Water), 木 (Wood), 金 (Metal). Each column lists menu items and their kcal values.

Table with 5 columns: 月 (Moon), 火 (Fire), 8, 9, 10. Each column lists menu items and their kcal values.



Table with 5 columns: 13, 14, 15, 16, 17. Each column lists menu items and their kcal values.

Table with 4 columns: 20, 21, 22, 23. Each column lists menu items and their kcal values.



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

Table with 4 columns: しょくひん食品グループ, エネルギー, たんぱく質, ビタミン. Each column lists nutrients and food groups.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。