

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 3 columns: Food Group (e.g., Energy, Body Building, Balance), and Nutrients (e.g., Carbohydrates, Protein, Fat, Vitamins).



☆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。



Menu for days 1-3 (Water, Wood, Gold). Day 1: 牛乳ごはん あじかつお ポテトサラダ. Day 2: 牛乳 たきこみごはん. Day 3: 牛乳 きんぽうきねんび.

きんぽうきねんび



Main menu table for days 4-31, organized by date (e.g., 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 31). Each day includes a meal name, ingredients, and kcal.

朝ごはんを食べると



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。

フルーツ給食

