



Table for days 11-14 (火, 水, 木, 金). Each day includes a meal name, ingredients, and an illustration (e.g., a character, a girl with a cat, a fish, a bowl of fruit).

月 17 18 19 20 21

Table for day 17: 牛乳 ごはん ハンバーグ. Includes ingredients like ハンバーグ, ワイン, ケチャップ, and コールスローサラダ.

Table for day 18: 牛乳 チキンピラフ. Includes ingredients like コメ, コメあぶら, ウインナー, and さつまいもとうにゅうスープ.

Table for day 19: 牛乳 ごはん にくシュウマイ(2こ) はるさめサラダ. Includes ingredients like きゅうり, ささみ, ごまあぶら, and ちゅうかに.

Table for day 20: 牛乳 わかめごはん ちくわのいそべあげ. Includes ingredients like ちくわ, かたくり, あぶらあげ, and うどん.

Table for day 21: 牛乳 ごはん かつおぶりかけ ぶたバラだいこん. Includes ingredients like ぶたにく, かつお, しょうが, and みりん.

Table for day 24: 牛乳 ごはん タラフライ. Includes ingredients like あげあぶら, きんぴらごぼう, さとう, and あじみなのみそ.

Table for day 25: 牛乳 おやこどん. Includes ingredients like コメ, たまねぎ, かまぼこ, and ベにくるりのうめずあえ.

Table for day 26: 牛乳 コッペパン ボロニアハム キャベツのマリネ. Includes ingredients like キャベツ, さとう, しお, and クリームシチュー.

Table for day 27: 牛乳 ごはん マーボーどうぶ. Includes ingredients like どうぶ, しょうが, たまねぎ, and パンサンデー.

Table for day 28: 牛乳 ごはん ササミのレモンソースあげ. Includes ingredients like ささみ, かたくり, さとう, and フロッキーのサラダ.

Table for day 31: 牛乳 ごはん のりつくだに にくじゃが. Includes ingredients like じゃがいも, コーン, にんじん, and だいこんのゆかりあえ.

Section titled '<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>' with a table mapping food groups to nutrients like energy, body-building, and body-adjusting.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

