



Table with 4 columns (火, 水, 木, 金) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.

Table with 4 columns (7, 8, 9, 10, 11) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.

Table with 4 columns (7, 8, 9, 10, 11) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.

Table with 4 columns (14, 15, 16, 17, 18) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.

Table with 4 columns (21, 22, 23) and 1 row. Each cell contains a menu for a specific day with items and kcal values.



◇◇◇きのかわしでとれた「べにくるりだいこん」をつかって◇◇◇
べにくるりだいこんは、すこしずんぐりとしたこぶりのだいこんです。"かわ"だけでなく、なかの"かにく"も、みごとなべにいろをしています。みっかは、べにくるりだいこんをあまずにつけて、ひなちらしずしをつくります。いつもとちがうちらしずしを、あじわってくださいね。



< 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, エネルギー, 体をつくる, 体の調子を整える. Each column lists nutrients and food types.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。