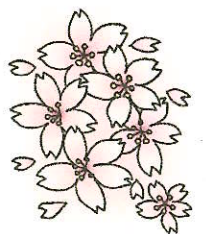
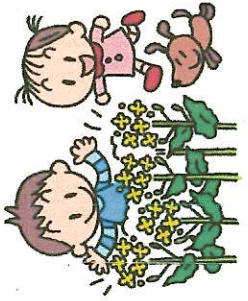
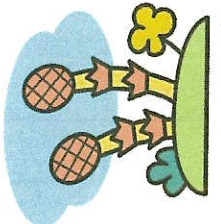
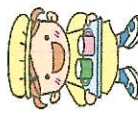


「ひなちらしずし」 「けんちゃんじる」

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“ず”にはんのうしてあかいるになり、“ず”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。「けんちゃんじる」には、やまいもいりのももいろはんぺんも、はいています。



Table with columns for date (Month 6, 13, 20, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23) and meal type (Water, Wood, Metal). Each cell contains a list of menu items with their kcal values and nutritional icons (triangle for protein, circle for vitamins, square for calcium).



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table showing food groups (Protein, Calcium, Vitamin) and their sources (e.g., fish, eggs, dairy, vegetables).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。