

「ひなちらしずし」「けんちんじる」

べにくるりだいこんをつかって、「ひなちらしずし」をします。べ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。べ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るになり、“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、はいています。



Table with 3 columns: 水 (Water), 木 (Wood), 金 (Metal). Each column lists menu items and their kcal values for days 1, 2, and 3.

Table with 5 columns representing days 6, 7, 8, 9, and 10. Each column lists menu items and their kcal values.



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

Table with 4 columns representing days 20, 21, 22, and 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 and 2 rows. The first row lists food groups: 小麦ひん食品グループ, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. The second row lists nutrients: 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質 (カルシウム), ビタミン, 無機質.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。