

Main menu table with columns for days 3-7 and 10-14, 17-21. Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes illustrations like a frog and cherry blossoms.

「ひなちらしずし」

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のしきそが、さんせいである“す”に、はんのうして、すめしをほんのりももいろにしてくれますよ。



…こんだてのなかから…

★マークのあるメニューについて
5日・14日のメニューに★マークがついています。これは、あらかわしょうがっこうの6ねんせい、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

5日 「にんじんとおあげのたきこみごはん」

きのかわしさんのにんじんとねぎをつかった、やさいのあまさをいかしたあじつけごはんです。

14日 「ソーセージとざくざりやさいポトフ」

きのかわしさんのキャベツとブロッコリーをつかった、ぐだくさんのポトフです。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: Food Group, Energy sources, Body-building sources, and Body-balancing sources. Includes sub-categories like carbohydrates, lipids, and 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。