

「ひなちらし寿司」「けんちん汁」

紅くろり大根をつかって、「ひなちらし寿司」をします。紅くろり大根は、皮も中の部分も赤い大根です。紅くろり大根の色素が、酸性である“酢”に反応して赤色になり、“酢”に溶け出して、酢飯をほんのり、桃色にしてくれます。

「けんちん汁」には、やまいもいりのももいろはんぺんも、はいています。



Main menu table with columns for days of the week (水, 木, 金) and rows for dates (1-23). Each cell contains a meal name, ingredients, and calorie count.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups (e.g., 小麦粉, 炭水化物) to nutrients (e.g., エネルギー, たんぱく質, ビタミン).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。