

「ひなちらしずし」「けんちんじる」

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“す”にはんのうしてあかいろになり、“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。



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.

Table with columns for days of the week (月, 火) and rows for dates (6-23). 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., grains, vegetables) to nutrients (e.g., carbohydrates, lipids, protein, minerals).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

