



< 3色の食品群 >

- ... 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
▲ ... 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (赤色の食品)
■ ... 体の調子をととのえる食べ物 (緑色の食品)



Table with 3 columns: 1日(水), 2日(木), 3日(金). Includes menu items like テーブルロール, ごはん, and けんぼうきねんび, along with ingredients and energy values.

Table with 5 columns: 6日(月), 7日(火), 8日(水), 9日(木), 10日(金). Includes menu items like ぶりかえきゅうじつ, ちゅうかどん, and えんそくのひ, along with ingredients and energy values.

Table with 5 columns: 13日(月), 14日(火), 15日(水), 16日(木), 17日(金). Includes menu items like チキンカツ, ごはん, and とりにくのてりに, along with ingredients and energy values.

Table with 5 columns: 20日(月), 21日(火), 22日(水)☆, 23日(木)☆, 24日(金). Includes menu items like コッパパン, ごはん, and むぎごはん, along with ingredients and energy values.

Table with 5 columns: 27日(月), 28日(火), 29日(水), 30日(木), 31日(金). Includes menu items like デニッシュパン, ごはん, and やきめし, along with ingredients and energy values.