



食育目標「せいかつリズムをととのえよう」

Table with 16 columns (days 1-16) and 5 rows (activities, meals, ingredients, etc.). Includes columns for breakfast, lunch, and dinner. Includes a kcal table at the bottom.

Table with 16 columns (days 17-31) and 5 rows (activities, meals, ingredients, etc.). Includes columns for breakfast, lunch, and dinner. Includes a kcal table at the bottom.

※玄間に昼食と午後のおやつサンプルがあります。13日(土)あんこケーキ、25日(木)オクラなっとうサラダ、29日(月)ブルーベリークッキーのレシピを玄間に用意致します。お家でメニューの参考になると幸いです。