

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include date, dish name, ingredients, and energy/kcal. Rows are organized by month and day.



天気な一日 食へて始まる 朝ごはん

よい睡眠 健康をつくる 食事、運動

「まいわ(ま)」 やさしい 和の食材は 健康の友

しっかりと よくかみ食入よう 目標で30回

手洗いを よくしてウイルス シャットアウト

「おいしいなー」 笑顔で囲む 楽しい食卓

目いっぱい 感謝を示そう 食事のあいさつ

伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ふるさと

とりすぎは 注意だ さとう、塩 あかち

うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康

