



予定献立表

Main table with columns: 日曜, 献立名, 赤の食品(1・2群), 緑の食品(3・4群), 黄の食品(5・6群), 調味料・その他. Includes a vertical note '☆歯と口の健康週間〜かみかみ・カルシウム強化〜☆' and a bottom note 'ちくわのカラフルあげは、衣にみじん切りにしたニンジンと旬のピーマンが入っています。ピーマンが苦手でもみじん切りにして油であげると食べやすくなるから、苦手な人もチャレンジしてね！'