

Main table with columns: 日・曜, こんだて名, 血や肉になるもの(赤), 熱や力になるもの(黄), 体の調子をとのえるもの(緑), 調味料 その他, 王乳キニー(小), 王乳キニー(中). Rows include items like ごはん, じゃがいも, さとう, etc.

調味料

Grid of boxes listing various seasonings and ingredients such as しょうゆ, みりん, 酒, 味噌, 醤油, etc.

◎牛乳は毎日つきます。 ◎点線のカッコ内に書かれているものが加工品の原材料です。 ◎食材の横に○書きでアレルギー表示を行っています。 ☆ベジ活の日・・・1日にとりたい野菜の量は350gです。130g以上の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。 ☆ひむか地産地消の日・・・毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「にんじん、小松菜、ねぎ、きゅうり、キャベツ」です。