



Main menu table with columns for dates (曜日, 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for meals (朝食, 昼食, 夕食), ingredients (主要食材), and nutrition (エネルギー, 蛋白質). Includes a large illustration of children playing in a field.

■こどもの日・端午の節句
あちらこちらでこいのぼりが元気に泳いでいますね。
昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。
現在は、「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝うようになりまし。



■5月の旬の食材
あじ かつお さわら しらす ・香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下茹ですると、香りを抜くことができます。
■野菜を食べやすくする方法
茹で野菜(例えば人参)を型抜きすると意外と食べられます。



●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールフは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。