



Main table with columns for month (月), day (日), meal type (自食月, 昼食, おやつ), and food items (e.g., 食卓, ミルク, 豆腐, 野菜). Includes a '山の日' (Mountain Day) section on August 11th.

夏本番となりました。暑さ負けず元気にのりましょ。夏野菜は、夏に旬を迎える野菜のことをい、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、トマト、かぼちゃなどがあります。旬の野菜はどれも美味しく、栄養価も高くなります。また、たくさん収穫でき、価格も手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。

この日は野菜を3つに調理してあります。【卵】、【甲殻類】、【その他アレルギー対応】の食品は使用していません。【卵】、【甲殻類】、【その他アレルギー対応】の食品は使用していません。