

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains 18 rows of menu items and a game section.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains 18 rows of menu items and a summary row.

今月の地産物：たまご・ねぎ・大根・人参・きゃべつ・はくさい・さといも・ごぼう・さつまいも

17日はクリスマス会の特別メニューです！

旬の食材 れんこん. Includes text about the vegetable's benefits and a small illustration of a lotus root.

世界の料理から~ Includes flags for UK, Korea, and France with descriptions of dishes like Shepherd's Pie, Korean BBQ, and French Banane au Chocolat.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材名, おやつ, 栄養価. Contains 18 rows of menu items and a summary row for 'おゆうぎかい'.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材名, おやつ, 栄養価. Contains 10 rows of menu items and a summary row for 'おゆうぎかい'.

今月の地場産物：たまご・ねぎ・大根・人参・きやべつ・はくさい・さといも・ごぼう・さつまいも

17日はクリスマス会の特別メニューです！



和食に欠かせないだし。ふだん、ご家庭ではどんなものでだしをとっていますか？ 代表的なのはカツオや昆布です。ほかに煮干しや干しいたげなどからもだしがとれます。家にある食材でかまわないので、一つずつの食材からだしをとってみましょう。だしがとれたら香りと味を比べてみます。香りもいいのは、おいしいのは、どれ？ 味比べが終わったら、そのだしからすまし汁やおみそ汁を作ってみましょう。

