

つづけてチャレンジ!

食べたものに○をつけてみましょう。主食・主菜・副菜がそろったかな？



| | | あさごはん | ひるごはん | ゆうごはん |
|--------|-----|--|--|--|
| が 月 | () | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) |
| | | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) |
| | | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) |
| | | <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう・にゅうせいひん(ヨーグルトなど) | | <input type="checkbox"/> くだもの |



| | | あさごはん | ひるごはん | ゆうごはん |
|--------|-----|--|--|--|
| が 月 | () | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) |
| | | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) |
| | | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) |
| | | <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう・にゅうせいひん(ヨーグルトなど) | | <input type="checkbox"/> くだもの |



| | | あさごはん | ひるごはん | ゆうごはん |
|--------|-----|--|--|--|
| が 月 | () | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) | <input type="checkbox"/> 主食(しゅしょく) (ごはん、パン、めんなど) |
| | | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) | <input type="checkbox"/> 主菜(しゅさい) (さかな、にく、たまご、 なっとう、とうふなど) |
| | | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) | <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい) (やさい、かいそう、きのこ など) |
| | | <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう・にゅうせいひん(ヨーグルトなど) | | <input type="checkbox"/> くだもの |

