

つづ 続けてチャレンジ!

た 食べたものに○をつけてみましょう。 ^{しゅしよく}主食・^{しゅさい}主菜・^{ふくさい}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 つ 月	()	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (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 つ 月	()	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (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 つ 月	()	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (ごはん、パン、めんなど)	<input type="checkbox"/> 主食(しゅしよく) (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

