



くだもの  
1日1回とりいれよう



やさしいため

ふくさい  
**副菜**

**やさいのおかず**



おひたし



サラダ



ふじみ野市PR大使『ふじみん』



さかな



たまご

しゅさい  
**主菜**

**おおきいおかず**



にく



牛乳・乳製品  
1日1回とりいれよう



なっとう・とうふ



うどん



いも

しゅしょく  
**主食**  
**ごはん**



おにぎり



ごはん



パン



みそしる

ふくさい  
**副菜**

**みそしる・スープ**



スープ