

食べたかな チェック 1日単位でチェック、1週間単位でチェック

日にち		／ 月	／ 火	／ 水	／ 木	／ 金	／ 土	／ 日	今週の評価
①	魚・肉・卵・大豆								☀️ ☁️ ☔
②	牛乳・乳製品・小魚・海藻								☀️ ☁️ ☔
③	緑黄色野菜								☀️ ☁️ ☔
④	その他の野菜・果物								☀️ ☁️ ☔
⑤	米・パン・めん・いも								☀️ ☁️ ☔
⑥	油脂								☀️ ☁️ ☔
きょうの評価		☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	



日にち		／ 月	／ 火	／ 水	／ 木	／ 金	／ 土	／ 日	今週の評価
①	魚・肉・卵・大豆								☀️ ☁️ ☔
②	牛乳・乳製品・小魚・海藻								☀️ ☁️ ☔
③	緑黄色野菜								☀️ ☁️ ☔
④	その他の野菜・果物								☀️ ☁️ ☔
⑤	米・パン・めん・いも								☀️ ☁️ ☔
⑥	油脂								☀️ ☁️ ☔
きょうの評価		☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	☀️ ☁️ ☔	

