

五目チャーハン、ワンタンスープ、みかんシャーベット、牛乳

黄色は熱になる

緑色は体を整える

赤色は体を作る

動きのある食材です

Main table with columns for food categories (e.g., 穀類, 豆類, 魚介類, 野菜類, 調味料) and rows for ingredients including their names, manufacturers, and origins.