

6 がっの こんだて June



バランスいいかな？

わたしたちのからだは、いろいろなしゅるいのえいようそがひつようなので、すき・きらいしないでいろいろなものを食べないといけません。おにくにはははいってないけど、さかなにはははいっているえいようそがあったり、ぎゅうにゅうにたくさんははいっているえいようそとやさいにたくさんははいっているえいようそはちがいます。「おにくばっかり食べる」「やさいは食べない」となると、ひつようなえいようそがぜんぶとれないことになるのです。



かわなみ せんせい
河南こころ先生
管理栄養士
スポーツ選手のサポート
を主として活動。
フィギュアスケート
バンクーバー五輪
銀メダリストもサポート。

	月	火	水	木	金	土
お菓子	洋菓子	せんべい	お楽しみ	洋菓子	せんべい	和菓子
1 Week			1	2	3	4
フリー			ポテロング	ホームパイ	歌舞伎揚	人形焼
7品目A			ポテコ	コレッティ きなこ	大袖振豆もち	あずき最中
飲み物			ぶどう100%	六条麦茶	六条麦茶	六条麦茶
2 Week	6	7	8	9	10	11
フリー	マリーを使ったガレットサンド	こつぶっこ	リラックマソフトせん	チョコチップクッキー	ほろほろ焼 和塩	栗まんじゅう
7品目B	コレッティ プレーン	ハッピーターン		コレッティ きなこ	田舎のおかき 塩味	小袋甘納豆
飲み物	六条麦茶	六条麦茶	六条麦茶	六条麦茶	オレンジ100%	りんご100%
3 Week	13	14	15	16	17	18
フリー	コレッティ プレーン	ぼたぼた焼き	ココナッツサブレ	フォーユー	星たべよ しお味	餅入りもなか
7品目A		ふんわり名人 きなこ	ポテコ	コレッティ きなこ	大袖振豆もち	あずき最中
飲み物	六条麦茶	ぶどう100%	六条麦茶	オレンジ100%	六条麦茶	六条麦茶
4 Week	20	21	22	23	24	25
フリー	ムーンライトソフトケーキ	ハッピーターン	アンパンマンビスケット	いちごパイ	あとひき煎 サラダ	黒棒名門
7品目B	コレッティ プレーン		リラックマソフトせん	コレッティ きなこ	田舎のおかき 塩味	小袋甘納豆
飲み物	りんご100%	六条麦茶	ぶどう100%	六条麦茶	六条麦茶	六条麦茶
5 Week	27	28	29	30		
フリー	パクンチョコ	雪の宿 サラダ	おととつ コンソメ	コレッティ きなこ		
7品目A	コレッティ プレーン	ふんわり名人 きなこ	ポテコ			
飲み物	六条麦茶	オレンジ100%	六条麦茶	六条麦茶		

★購入状況により、商品が一部変更になる可能性がございます。