

11
November



秋の味覚きのこ

秋といえば、「きのこ」ですね!きのこには、おなかの中をきれいにそうじしてくれる食物繊維がたくさんふくまれています。また、体を守る力(免疫力)を高めるβ-グルカンという成分も多くふくむので、かぜや花粉症などのアレルギーをふせぐ力があると言われています。きのこはカルシウムの吸収を手つだってくれるはたらきもあるので、お豆腐やお魚などといっしょに食べることがおすすめです。旬のきのこで、けんこうなからだを自指しましょう!



もりあい 森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
四児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金	土
1 Week						1
						★
2 Week	3	4	5	6	7	8
	ぶんか 文化の日	ソフトサラダ こどもむぎ茶	にいがたじこみ しおあじ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	かじゅう 果汁グミスマートパックマスカット こどもむぎ茶	この やき テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	★
3 Week	10	11	12	13	14	15
	ハッピーターンミニスパイス4連 こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	まけんグミコーラ味 こどもむぎ茶	スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	★
4 Week	17	18	19	20	21	22
	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	おに の り 鬼びび海苔しお こどもむぎ茶	ハッピーターンミニスパイス4連 こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	にいがたじこみ しおあじ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	★
5 Week	24	25	26	27	28	29
	ふりかえきゅうじつ 振替休日	テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	★

★ 土曜日は同じ週の水～金曜日に提供した間食の中から提供します。

※ 配達状況により、全員に同じメニューを提供できない日が生じる場合がございます。