

12
December

2025



31

栄養士
森合まな先生
おいしい
コラム

とし 年こしそば

年こしそばには、「おそばのように、細く長く生きられますように」というねがい
がこめられています。また、そばは他のめんくらべて切れやすいことから、
「一年の悪いことをたち切る」という意味もこめられているそうです。さまざま
な意味を持つ年こしそばには、「長寿そば」「縁切そば」などたくさんのおよび名
があるんですよ。昔から「長寿食」と言われるほど栄養もまん点。温かいおそ
ばを食べて、元気に年をこしましょう！



もりあい せんがわい
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	3	4	5	6
	さっぱり塩味 こどもむぎ茶	ラムネいろいろ こどもむぎ茶	ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	三幸の揚せん薫るしお味 こどもむぎ茶	★
2 Week	8	9	10	11	12	13
	スティックポテト のり塩 こどもむぎ茶	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	さっぱり塩味 こどもむぎ茶	ぱりんこのり塩味 こどもむぎ茶	果汁グミスマートパックぶどう こどもむぎ茶	★
3 Week	15	16	17	18	19	20
	ラムネいろいろ こどもむぎ茶	おに 鬼びうす塩味 こどもむぎ茶	ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	三幸の揚せん薫るしお味 こどもむぎ茶	スティックポテト のり塩 こどもむぎ茶	★
4 Week	22	23	24	25	26	27
	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	ぱりんこのり塩味 こどもむぎ茶	ラムネいろいろ こどもむぎ茶	さっぱり塩味 こどもむぎ茶	★
5 Week	29	30	31			
	やす お休み	やす お休み	やす お休み			

★ 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。