

1
January



冬の味方、みかん

「みかん」には、体の健康をサポートしてくれる栄養がたくさんふくまれています。中でも、ビタミンCの量がとても多く、かぜをふせいだり、はだをきれいにする力があります。また、みかんの皮や白いスジにふくまれるヘスペリジンという成分には血流を良くするはたらきがあるので、体をポカポカにしてくれます。みかんをえらぶときは、皮の色がこく、ハリとツヤがあるものがおすすめです。旬のみかんで、寒い冬に負けない体を作りましょう！



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	3
				がんじつ 元日	やす お休み	やす お休み
2 Week	5	6	7	8	9	10
	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	にいがたじこ しおあじ 新潟仕込み 塩味 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	まけんぐミグレブ味 こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	★
3 Week	12	13	14	15	16	17
	せいじん ひ 成人の日	Jagabeeうすしお味 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 しおあじ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	★
4 Week	19	20	21	22	23	24
	がじゅう 果汁グミスマートバックマスカット こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	Jagabeeうすしお味 こどもむぎ茶	★
5 Week	26	27	28	29	30	31
	スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	まけんぐミグレブ味 こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 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	がじゅう 果汁グミスマートバックマスカット 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。