

3
March



まごわやさしい

「まごは(わ)やさしい」は、バランスのよい食事を作るために大切な、7つの食材の頭文字を組み合わせた合言葉です。「ま」=まめ、「ご」=ごま、「は(わ)」=わかめ、「や」=やさい、「さ」=さかな、「し」=しいたけ、「い」=いも。この7つの食材を毎日の食事に取り入れることで、ウイルスから体を守る力を高めたり、ほねや歯を強くすることに役立つとされています。バランスのよい食事で、元気に新学期をむかえましょう!



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	2	3	4	5	6	7
	おに 鬼ひびうす塩味 こどもむぎ茶	果汁グミスマートバックマスカット こどもむぎ茶	ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	★
2 Week	9	10	11	12	13	14
	ハッピーターンミニスパイス4連 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	にいがた じこ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	おに 鬼ひびうす塩味 こどもむぎ茶	果汁グミスマートバックマスカット こどもむぎ茶	★
3 Week	16	17	18	19	20	21
	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	ソフトサラダ 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	しゅんぶん ひ 春分の日	★
4 Week	23	24	25	26	27	28
	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	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	果汁グミスマートバックマスカット こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	★
5 Week	30	31				
	にいがた じこ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	おに 鬼ひびうす塩味 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。