

6
June



おやつやくの役わり

あたたかくなってくると、外そとで遊ぶ時間じかんもふえ、体からだを動かす機会きかいが多おほくなります。そんなときに大切たいせつなのが、おやつです。おやつは、あそびや勉強べんきょうをがんばるための大切たいせつなエネルギーになります。おなかなかがすいたときに食べることで、元もと気にすくすくすることができます。おかしやジュースもおやつやつの一つですが、とりすぎると夕ゆふごはんが食べられなくなることもあります。時間じかんやりようを決きめて、バランスよく取り入れながら、楽しいおやつやつの時間じかんにしていきましょう！



もりあい せんせい
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
	スティックポテトのり塩 こどもむぎ茶	あるとちやいません こどもむぎ茶	かむおやつ ごま付きいりこ こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	果汁グミスマートバックぶどう こどもむぎ茶	★
2 Week	8	9	10	11	12	13
	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	ほんねりよう 本煉羊かん こどもむぎ茶	にくきゅう 肉球ラムネ こどもむぎ茶	きなこ棒 こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	★
3 Week	15	16	17	18	19	20
	しおよう 塩羊かん こどもむぎ茶	なげ 壁あげポテトフッチ4うすしお味 こどもむぎ茶	おにぎりせんべい銀しゃり こどもむぎ茶	ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	おしゃぶりこんぶ4連 こどもむぎ茶	★
4 Week	22	23	24	25	26	27
	果汁グミスマートバックマスカット こどもむぎ茶	ほそぎ いち 細切り芋けんぴ 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	ほろほろ焼 和塩 こどもむぎ茶	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	★
5 Week	29	30				
	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				

★ 土曜日は同じ週の月～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。