

7
July



ごはんて元気!

7月は暑さで体がかたれやすく、食よく落ちやすい季節です。あせをかくこともふえ、体の中の水分やエネルギーが足りなくなることもあります。そうめんやつめたいものだけでなく、おにぎりやたまご、肉・魚などもいっしょに食べて、元気に夏をすごしましょう! トマトやきゅうり、とうもろこしなどの夏野菜もおすすめです。しっかり食べることは、暑さに負けない体づくりにつながります。水分ほきゅうもわすれずに行いましょう!



もりあひ 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
			スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	さんこう あげ かお あじ 三幸の揚げせん薫るしお味 こどもむぎ茶	ほんねりよう 本煉羊かん こどもむぎ茶	★
2 Week	6	7	8	9	10	11
	きなこ棒 こどもむぎ茶	おにぎりせんべい銀しゃり こどもむぎ茶	ソフトサラダ こどもむぎ茶	にくきゅう 肉球ラムネ こどもむぎ茶	こつぶポテコ4連 こどもむぎ茶	★
3 Week	13	14	15	16	17	18
	にいがたし こ しおあじ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	めいじん もち ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶	ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	おしゃぶりこんぶ4連 こどもむぎ茶	テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	★
4 Week	20	21	22	23	24	25
	うみ ひ 海の日 こどもむぎ茶	かむおやつ ごま付きいりこ こどもむぎ茶	があげポテトフッチ4うすしお味 こどもむぎ茶	くりよう 栗羊かん こどもむぎ茶	おしりたんていおしりラムネ こどもむぎ茶	★
5 Week	27	28	29	30	31	
	ほそぎ 細切りけんぴ こどもむぎ茶	ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	ほろほろ焼 和塩 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	もちりびるんわらびもち きなこ 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。