

6
June



梅パワー！

梅雨の季節がやってきました。この時期は湿気が多く、体力がうばわれやすかったり、食中毒も起きやすくなります。そんなときにおすすめな食材が「梅」です。梅のすっぱさは、クエン酸やリンゴ酸によるもので、体のつかれをとったり食欲をアップさせてくれます。また、クエン酸にはバイキンをやっつけるはたらきもあるため、食中毒をふせぎます。梅の実が生では食べられないため、梅ぼしや梅シロップなどに加工してから食べるようにしましょう！



もりあい さんせい
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
三児の母、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
	スティックポテト のり塩 こどもむぎ茶	ラムネいろいろ こどもむぎ茶	かき 壁あげポテトブッチ4うすしお味 こどもむぎ茶	シャーベット マンゴー・いちご・マスカット こどもむぎ茶	おに 鬼ひびうす塩味 こどもむぎ茶	★
2 Week	9	10	11	12	13	14
	かきゅう 果汁グミスマートバックぶどう こどもむぎ茶	さっぱり塩味 こどもむぎ茶	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	さんこう あげ かお 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	★
3 Week	16	17	18	19	20	21
	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	シャーベット マンゴー・いちご・マスカット こどもむぎ茶	かき 壁あげポテトブッチ4うすしお味 こどもむぎ茶	さっぱり塩味 こどもむぎ茶	★
4 Week	23	24	25	26	27	28
	おに 鬼ひびうす塩味 こどもむぎ茶	かきゅう 果汁グミスマートバックぶどう こどもむぎ茶	さんこう あげ かお 三幸の揚せん 薫るしお味 こどもむぎ茶	いちごマシュマロ こどもむぎ茶	ラムネいろいろ こどもむぎ茶	★
5 Week	30					
	ポップコーンしお味 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。