

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詰まっています。中でも、ビタミンCの量がとても多く、かぜを防ぐだけでなく、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詰まっているペベリンという成分には血流を良くする効果があるため、皮をボカボカにしてくれます。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つくりましょう!



もりあい、せんせい
森合まな 先生
栄養士 / 元介護栄養士・
フードスタイルリスト
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を行う

	月	火	水	木	金
1 Week				1 元日	2 お休み
2 Week	5 プチプチ占いラムネ 焼こあじ	6 黒ごま最中 かむおやつ ごま付きいりこ	7 おしりたんていおしりラムネ 大袖振豆もち	8 ハッピーターンミニ4連	9 ぶるりんゼリーグレープ あとひき煎 サラダ
3 Week	12 成人の日	13 どうぶつえんゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	14 果汁100%スティックゼリー ソフトサラダ	15 ぶるりんゼリーアップル ほろほろ焼 和塩	16 ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味
4 Week	19 大入りきなこ棒 ハッピーターンミニスパイス4連	20 いちごマシュマロ 快適野菜ゼリー	21 ぶるりんゼリーピーチ スティックポテト のり塩	22 やさいのラムネ ポップコーンしお味	23 国産温州みかんゼリー 三幸の揚せん薰るしお味
5 Week	26 学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 テキサスコーンお好み焼	27 肉球ラムネ ぱりんこのり塩味	28 きなこ棒 さっぱり塩味	29 くずゼリー 白桃&シャインマスカット味 こつぶポテコ4連	30 果汁100%ゼリー おにぎりせんべい銀しゃり

1月献立 原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年12月5日作成

1月献立 原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年12月5日作成

1月献立 原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年12月5日作成