

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ふくまれています。中でも、ビタミンCの量がとても多く、かぜをふせいだり、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ふくまれるヘスペリジンという成分には血流を良くするはたらきがあるので、体をポカポカにしてくれます。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をおすすめです。旬のみかんで、寒い冬に負けない体をつくりましょう！



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

[illegible]

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

[illegible]

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

[illegible]

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

[illegible]