

5月のこんだて



令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

| 日 | 曜日 | こんだて | おやつ | (あか)血や肉をつくる | (きいろ)熱や力になる | (みどり)体の調子を整える | |
|----|----|---|--|----------------------------------|--|---|--|
| 1 | 金 | 麦ご飯 ポークカツ 人参しりしり ゆし豆腐 黄桃缶 | 牛乳 ごまビスケット | 豚肉 ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳 | 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ケーキミックス ごま 砂糖 | 人参 玉ねぎ ねぎ 果物缶 | |
| 2 | 土 | 豚丼 キャベツときゅうりの梅和え 厚揚げのみそ汁 パイン缶 | 1~2歳:星食べよ 3歳以上:ぼたぼた焼き | 豚肉 厚揚げ みそ | 米 押麦 こんにやく 砂糖 星食べよ ぼたぼた焼き | 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 大根の葉 果物缶 | |
| 3 | 日 | 憲法記念日(公休日) | | | | | |
| 4 | 月 | みどりの日(公休日) | | | | | |
| 5 | 火 | こどもの日(公休日) | | | | | |
| 6 | 水 | 振替休日(公休日) | | | | | |
| 7 | 木 | あわご飯 白身魚の照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 黄桃缶 | 牛乳 黒糖カステラ | 白身魚 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳 豆乳 | 米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 小麦粉 | いんげん 切干大根 人参 生姜 椎茸 ねぎ 果物缶 | |
| 8 | 金 | 麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 オレンジ | 牛乳 小倉ケーキ | 鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ 糸かつお みそ 卵 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 パター | ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 果物 | |
| 9 | 土 | ピピン丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ パイン缶 | やわらかおかき(きな粉) | 豚肉 みそ 鶏肉 | 米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき | 大根 小松菜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 果物缶 | |
| 10 | 日 | | | | | | |
| 11 | 月 | 麦ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ | 牛乳 お麩ラスク | 豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 ツナ 牛乳 きな粉 | 米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 春雨 杏仁豆腐 お麩 油 | 人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ 南瓜 枝豆 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 果物缶 | |
| 12 | 火 | あわご飯 魚の煮付け クレープイリチー なすのみそ汁 オレンジ | 牛乳 きなこクリームサンド | 白身魚 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉 | 米 もちきび 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 食パン パター | 切干大根 人参 生姜 なす しめじ ねぎ 果物 | |
| 13 | 水 | ドライカレー マカロニサラダ わかめスープ 黄桃缶 | 牛乳 あんぱん | 豚ミンチ 大豆ミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳 | 米 押麦 カレー粉 油 マヨドレ マカロニ 砂糖 あんぱん | 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム きゅうり コーン かぶ 椎茸 長ねぎ 果物缶 | |
| 14 | 木 | 麦ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー ほうれん草のみそ汁 パナナ | 牛乳 コーンフレーク クッキー | 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ 糸かつお みそ 卵 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 コーンフレーク | キャベツ 人参 バセリ 長ネギ ほうれん草 玉ねぎ レーズン 果物 | |
| 15 | 金 | 沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パイン缶 | 牛乳 ジュシーおにぎり | 三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳 | 沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 | ねぎ 小松菜 黄ピーマン 人参 椎茸 果物缶 | |
| 16 | 土 | ブルコギ丼 鶏肉ときょうりの胡麻和え アーサ汁 黄桃缶 | 今川焼き | 豚肉 鶏肉 あおさ 豆腐 | 米 押麦 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 今川焼き | 玉ねぎ 人参 ちんげん菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 果物缶 | |
| 17 | 日 | | | | | | |
| 18 | 月 | あわご飯 サバのタンダー風 青菜のソテー 豆乳クリームスープ パイン缶 | 牛乳 ショートブレッド | サバ ヨーグルト さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳 | 米 もちきび 油 カレー粉 小麦粉 パター 砂糖 | にんにく 生姜 バセリ 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物缶 | |
| 19 | 火 | 麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラの中華スープ オレンジ | 牛乳 揚げパン | 豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 きな粉 | 米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 ごま油 ロールパン 砂糖 | 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 長ネギ オクラ 果物 | |
| 20 | 水 | 中華丼 コロッケ コンスープ 黄桃缶 | 牛乳 豆乳ウエハース | 豚肉 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 コロッケ 油 豆乳ウエハース | 白菜 人参 ビーマン 椎茸 コーン 大根の葉 果物缶 | |
| 21 | 木 | 肉うどん 野菜かき揚げ 青菜の白和え パナナ | 牛乳 じゃことわかめのおにぎり | 豚肉 豆腐 ツな わかめ しらす 牛乳 | うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉 | 生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物 | |
| 22 | 金 | 麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 肉じゃが もずくのすまし汁 フルーツヨーグルト | 牛乳 もちもちきなこドーナツ | 白身魚 みそ もずく 豚肉 ヨーグルト 牛乳 豆腐 きな粉 | 米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにやく 小麦粉 ごま油 ケーキミックス | 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ねぎ 果物缶 | |
| 23 | 土 | 豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 パイン缶 | やわらかおかき(のり) | 豚肉 豆腐 みそ | 米 押麦 油 さつま芋 マヨドレ おかき | 玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン キャベツ ねぎ 果物缶 | |
| 24 | 日 | | | | | | |
| 25 | 月 | あわご飯 ささみの梅煮 タマナーチャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ | 牛乳 アイスボックスクッキー | ささみ 豆腐 ツな みそ 牛乳 卵 | 米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 小麦粉 パター | 生姜 梅干 キャベツ 人参 ビーマン しめじ 大根の葉 果物 | |
| 26 | 火 | 麦ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜のそぼろ煮 野菜のみそ汁 黄桃缶 | 牛乳 チーズスティックパン | 豚レバー 鶏肉 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖 小麦粉 ごま パン粉 ケーキミックス パター | 生姜 にんにく 南瓜 インゲン 大根 人参 ほうれん草 果物缶 | |
| 27 | 水 | もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 パイン缶 | 牛乳 パウムクーヘン | もずく 豚ミンチ ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳 | 米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 パウムクーヘン | 生姜 ビーマン 赤ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー 大根 人参 ねぎ 果物缶 | |
| 28 | 木 |  お弁当会 | 牛乳 コロコロかりんとう | | さつま芋 片栗粉 油 砂糖 ごま | | |
| 29 | 金 | ☆お誕生日会☆ カレーピラフ 鶏のから揚げ パナナ 人参と切干大根のサラダ コーンスープ | 牛乳 チーズケーキ  | ウインナー 鶏肉 ツな 豆乳 牛乳 | 米 カレー粉 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ケーキ | 玉ねぎ 人参 にんにく 切干大根 きゅうり コーン 果物 | |
| 30 | 土 | 五目チャーハン 大根ナムル 野菜スープ パイン缶 | ソフトサラダ | 鶏肉 | 米 押麦 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉 ソフトサラダ | にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 大根 きゅうり 赤ピーマン 小松菜 えのき コーン 果物缶 | |
| 31 | 日 | | | | | | |



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

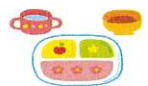
令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会



| 回食 | 昼食 | | | おやつ |
|-------|--|---|---|------------------|
| 月齢 | 初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間) | 中期 7・8ヶ月 | 後期 9・10・11ヶ月 | 中期・後期 7~11ヶ月頃 |
| 固さの目安 | トロトロ ⇒ ベタベタ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | |
| | ヨーグルト状 | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位(荒みじん切り) | |
| 1 金 | 10倍粥 ゆし豆腐ペースト すまし汁 | 7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 | 全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐のすまし汁 | 野菜おじや |
| | (主な材料) 米 しらす 人参 キャベツ 玉ねぎ ゆし豆腐 | | | 鶏ミンチ オクラ 冬瓜 |
| 2 土 | 10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 ブロッコリーとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 | 全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 ブロッコリーとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物 | さつま芋と南瓜煮 |
| | (主な材料) 米 しらす じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 | | | さつま芋 南瓜 |
| 4 月 | みどりの日(公休日) | | | |
| 5 火 | こどもの日(公休日)  | | | |
| 6 水 | 振替休日(公休日) | | | |
| 7 木 | 10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 | 全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 | 野菜おじや |
| | (主な材料) 米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 | | | ささみ 小松菜 白菜 |
| 8 金 | 10倍粥 南瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜とほうれん草のすまし汁 果物 | 全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜とほうれん草のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| | (主な材料) 米 ささみ ほうれん草 人参 南瓜 りんご | | | 白身魚 白菜 大根 |
| 9 土 | 10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁 | 7倍粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 | 全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 | 野菜おじや |
| | (主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー 人参 冬瓜 | | | しらす キャベツ ほうれん草 |
| 11 月 | 10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 | 全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 | 野菜おじや |
| | (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ | | | ささみ じゃが芋 きゅうり |
| 12 火 | 10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根となすのすまし汁 果物 | 全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 大根となすのすまし汁 果物 | さつま芋と南瓜煮 |
| | (主な材料) 米 白身魚 小松菜 大根 なす オレンジ | | | さつま芋 かぼちゃ |
| 13 水 | 10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 | 全粥 ささみと青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 | 野菜おじや |
| | (主な材料) 米 ささみ 小松菜 冬瓜 人参 じゃが芋 | | | 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 |
| 14 木 | 10倍粥 豆腐のペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のすまし汁 果物 | 全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| | (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 バナナ | | | しらす オクラ 大根 |
| 15 金 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 | 全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 | 野菜おじや |
| | (主な材料) 米 人参 納豆 さつま芋 小松菜 冬瓜 | | | 鶏ミンチ 白菜 人参 |
| 16 土 | 10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 | 全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 | さつま芋とりんご煮 |
| | (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 | | | さつま芋 りんご |



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会



| 回食 | | 昼食 | | | おやつ |
|-----------|---|--|--|---|------------------|
| 月齢 | | 初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間) | 中期 7・8ヶ月 | 後期 9・10・11ヶ月 | 中期・後期 7～11ヶ月頃 |
| 固さの 目安 | | トロトロ ⇒ ベタベタ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | |
| | | ヨーグルト状 | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位(荒みじん切り) | |
| 18 | 月 | 10倍粥 野菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 | 全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト | | | 白身魚 冬瓜 人参 |
| 19 | 火 | 10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 冬瓜と人参のすまし汁 果物 | 全粥 豆腐とオクラの柔らか煮 冬瓜と人参のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 豆腐 オクラ 冬瓜 人参 オレンジ | | | しらす さつまいも 玉ねぎ |
| 20 | 水 | 10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 大根のすまし汁 | 全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 大根のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 大根 | | | 白身魚 ブロッコリー 人参 |
| 21 | 木 | 10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 玉ねぎと人参のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 パナナ | | | しらす ほうれん草 大根 |
| 22 | 金 | 10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 | 全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 白身魚 オクラ ジャが芋 玉ねぎ トマト | | | 鶏ミンチ キャベツ 人参 |
| 23 | 土 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 | 全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 | 南瓜とりんご煮 |
| | | (主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 | | | かぼちゃ りんご |
| 25 | 月 | 10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 | 7倍粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 ちんげん菜 玉ねぎ | | | しらす 白菜 オクラ |
| 26 | 火 | 10倍粥 南瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 鶏ミンチと南瓜のつぶし煮 大根と青菜のすまし汁 果物 | 全粥 鶏ミンチと南瓜の柔らか煮 大根と青菜のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 大根 ほうれん草 オレンジ | | | じゃが芋 人参 ブロッコリー |
| 27 | 水 | 10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁 | 全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳 | | | 白身魚 キャベツ 人参 |
| 28 | 木 |  お弁当会  | | | 野菜おじや |
| | | | | | しらす オクラ 人参 |
| 29 | 金 | 10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁 | 7倍粥 豆腐と冬瓜のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 人参のすまし汁 | 全粥 豆腐と冬瓜の柔らか煮 大根といんげんのつぶし煮 人参のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 豆腐 冬瓜 大根 人参 いんげん | | | 白身魚 きゅうり 小松菜 |
| 30 | 土 | 10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁 | 7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 | 全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | (主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 人参 小松菜 | | | しらす さつま芋 きゅうり |

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



成長には個人差がある！！

育児書で、ゴックン期(5～6か月)などと月齢で分類されていますが、あくまでも目安になります。無理してでも食べさせようと焦って、口の中にスプーンで放りこむようにすると、お口や舌の機能を低下させてしまう可能性があります。また食事が嫌なものになっては大変です。お子さんにの成長速度や乳歯の生えてくるタイミングはさまざまですので、無理をしないことも重要です！



令和8年 5月 社会福祉法人むつみ福祉会

進級や入園から、1ヶ月が経ちましたね。

沖縄は早くも汗ばむ日が増えて、そろそろ梅雨入りの気配も感じる季節になりました。新しいクラスでの生活にもすっかり慣れてきた子どもたち。給食の時間になると「お腹すいた〜！」と元気に集まってきます。

これからの季節、蒸し暑さで食欲が落ちたり、疲れが出やすくなったりしがちですが、旬の島野菜のパワーを借りて、みんなで元気に過ごしていきたいと思います！



朝ごはんを食べると、
体に3つの「スイッチ」が入ります。

脳スイッチ: 脳のエネルギー(ブドウ糖)が
補給され、集中力がアップします。

体スイッチ: 寝ている間に下がった体温が
上がり、元気に動けるようになります。

おなかスイッチ: 胃腸が動き出し、朝のすっきり
した排便につながります。



5月5日は こどもの日

こどもが元気に育ったことを
お祝いし、お母さんに感謝する日です。

【定番の食べ物】

柏餅: 柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「お家がずっと絶えず、元気に続きますように」という願いが込められています。

ちまき: 「こどもたちが病気をせず、健やかに育ちますように」というお守りのような食べ物です。

忙しい朝のステップアップ

1 まずは何か一口から: バナナ、ゼリー飲料、コップ一杯の牛乳だけでもOK!

2 おにぎりやパンをプラス: 脳のエネルギーになる炭水化物を摂りましょう。

3 余裕があればタンパク質も: 卵料理や納豆、ヨーグルトを添えると体温が上がりやすくなります。

「なかなか食べてくれない」「時間がない」という時は、無理せず少しずつステップアップしてみましょう。

