



の こんだて

ひろみ保育園

<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 540 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 253 mg 鉄分 4.5 mg</p> <p>今月の有機率 平均 86 %</p>	<p>1 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ あまからせん</p>	<p>2 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ ひじきあられ</p>	<p>3 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>きつねどん ごしょくのみそしる</p> <p>おやつ しおせんべい 以上児: 740 kcal 有機率: 77 % 未満児: 607 kcal 😊😊😊</p>	<p>4 日 (金)</p> <p>休園</p>
<p>7 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん キーマカレー にんじンドレッシングサラダ</p> <p>おやつ はやがえりのためおやつなし 以上児: 459 kcal 有機率: 92 % 未満児: 347 kcal 😊😊😊</p>	<p>8 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>きりぼしだいこんごはん キャベツのみそしる だいこんとだいずミートののもの なっとうあえ</p> <p>おやつ のりポテト 以上児: 580 kcal 有機率: 86 % 未満児: 471 kcal</p>	<p>9 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん たまねぎのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう ごまはるさめサラダ</p> <p>おやつ ちゅうかごはんおにぎり 以上児: 727 kcal 有機率: 88 % 未満児: 554 kcal 😊😊😊</p>	<p>10 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん キャベツのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ</p> <p>おやつ ねじりんぼう 以上児: 560 kcal 有機率: 82 % 未満児: 440 kcal 😊😊😊</p>	<p>11 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん ひよこまめのカレー あつあげのグリル にんじンドレッシングサラダ</p> <p>おやつ うめわかめおにぎり 以上児: 711 kcal 有機率: 91 % 未満児: 545 kcal 😊😊😊</p>
<p>14 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる はるさめいため あおなのいそべあえ</p> <p>おやつ こんぶあられ 以上児: 433 kcal 有機率: 80 % 未満児: 330 kcal 😊😊😊</p>	<p>15 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん たまねぎのみそしる にくじゃがふう なっとうあえ</p> <p>おやつ もちもちドーナツ 以上児: 524 kcal 有機率: 85 % 未満児: 405 kcal 😊😊😊</p>	<p>16 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん(ふりかけ) じゃがいものみそしる くるまふのフライ かいそうあえ</p> <p>おやつ ごぼうとにんじんのおにぎり 以上児: 691 kcal 有機率: 90 % 未満児: 556 kcal 😊😊😊</p>	<p>17 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あおのりごはん はるさめスープ あつあげのたまねぎみそやき なっとうあえ</p> <p>おやつ ソースせん 以上児: 459 kcal 有機率: 88 % 未満児: 358 kcal 😊😊😊</p>	<p>18 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ざっくごはん ごぼうのみそしる きりぼしだいこんのカレーに なのはなのあえもの</p> <p>おやつ ばくだんおにぎり 以上児: 650 kcal 有機率: 87 % 未満児: 507 kcal 😊😊😊</p>
<p>21 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん(ふりかけ) たまねぎのみそしる ベジミートのからあげ キャベツのナムル</p> <p>おやつ くらまめきなこあられ 以上児: 543 kcal 有機率: 72 % 未満児: 414 kcal 😊😊</p>	<p>22 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>きりぼしだいこんごはん かいそうのみそしる じゃがいものカレーに なっとうあえ</p> <p>おやつ のりポテト 以上児: 489 kcal 有機率: 93 % 未満児: 384 kcal 😊😊😊</p>	<p>23 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あおのりごはん わかめスープ あおなととうふのいためもの きりぼしだいこんサラダ</p> <p>おやつ なっとうみそやきおにぎり 以上児: 721 kcal 有機率: 91 % 未満児: 517 kcal 😊😊😊</p>	<p>24 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん たまねぎのみそしる ひじきののもの なっとうあえ</p> <p>おやつ だいこんごはんおにぎり 以上児: 605 kcal 有機率: 90 % 未満児: 474 kcal 😊😊😊</p>	<p>25 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん(ふりかけ) きせつやさいのカレー のりたけのこ にんじンドレッシングサラダ</p> <p>おやつ のりまきあられ 以上児: 561 kcal 有機率: 86 % 未満児: 412 kcal 😊😊😊</p>
<p>28 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あずきごはん(ごましお) ごしょくのみそしる きりぼしだいこんのもの しらあえ</p> <p>おやつ よもぎだんご・げんまいポンせん 新月 以上児: 505 kcal 有機率: 87 % 未満児: 405 kcal 😊😊😊</p>	<p>29 日 (火)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん(ふりかけ) わかめのみそしる はるさめいため ごぼうサラダ</p> <p>おやつ ちゅうかごはんおにぎり 以上児: 802 kcal 有機率: 79 % 未満児: 611 kcal 😊😊</p>	<p>毎日の有機食材の使用率を表示しています。</p> <p>😊😊😊😊 →95%以上使用 😊😊😊 →80%以上95%未満使用 😊😊 →50%以上80%未満使用 😊 →50%未満使用</p>	<p>※食材の仕入れ状況や天候により、メニューが変更になる場合がございます。 ※園の給食は毎日、有機しょうゆを使用しています。 ※しょうゆには有機小麦が入っています。 ※新月、満月の前後のおやつは、より排毒するために小豆を使っています。 ※給食には、毎日いりがついています。 ※給食とおやつに有機番茶がつきます。</p>