



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 500 kcal たんぱく質 18 g 脂質 18 g カルシウム 225 mg 鉄分 225 mg</p> <p>今月の有機率 平均 86 %</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</p> <p>☺☺☺ →80%以上95%未満使用</p> <p>☺☺ →50%以上80%未満使用</p> <p>☺ →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。</p> <p>※園の給食は毎日、有機しょうゆを使用しています。</p> <p>※しょうゆには有機小豆が入っています。</p> <p>※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。</p> <p>※給食には、毎日いりこがついています。</p> <p>※給食とおやつに有機番茶がつかます。</p>	<p>1 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん なすのみそしる あつあげのしょうがむし</p> <p>おやつ やきとうもち</p> <p>以上児: 455 kcal 有機率: 90 % 未満児: 366 kcal ☺☺☺</p>	<p>2 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん ごぼうのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ</p> <p>おやつ ちゅうかおにぎり・いりこ</p> <p>以上児: 674 kcal 有機率: 92 % 未満児: 542 kcal ☺☺☺</p>
<p>5 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 のりまきあられ</p> <p>以上児: 450 kcal 有機率: 85 % 新月 未満児: 362 kcal ☺☺☺</p>	<p>6 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん ポークカレー なすのカレーグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p>おやつ あずきういろ</p> <p>以上児: 624 kcal 有機率: 93 % 未満児: 515 kcal ☺☺☺</p>	<p>7 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) あずきとトマトのみそしる なすのみそいため なっとうあえ</p> <p>おやつ パナナケーキ</p> <p>以上児: 531 kcal 有機率: 93 % 未満児: 426 kcal ☺☺☺</p>	<p>8 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん(ふりかけ) かぼちゃのみそしる なんばんづけ かんでんよせ</p> <p>おやつ あんにんどうふ</p> <p>以上児: 504 kcal 有機率: 87 % 未満児: 405 kcal ☺☺☺</p>	<p>9 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>とうふごはん(ふりかけ) しょうがスープ トマトとくるまふのグリルステーキ なっとうあえ</p> <p>おやつ ずんだもち</p> <p>以上児: 536 kcal 有機率: 87 % 未満児: 431 kcal ☺☺☺</p>
<p>12 日 (月)</p> <p>振替休日</p>	<p>13 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 ポテトチップス</p>	<p>14 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 ミレービスケット</p>	<p>15 日 (木) 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 くらめきなこあられ</p>	<p>16 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ちらしずし とうふのみそしる うめポテト</p> <p>おやつ あまからせん</p> <p>以上児: 374 kcal 有機率: 78 % 未満児: 301 kcal ☺☺</p>
<p>19 日 (月) 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 はるさめのカレーいため</p> <p>おやつ しおせんべい</p> <p>以上児: 384 kcal 有機率: 79 % 未満児: 309 kcal ☺☺</p>	<p>20 日 (火) 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 ずんだもち 満月</p> <p>以上児: 536 kcal 有機率: 85 % 未満児: 431 kcal ☺☺☺</p>	<p>21 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) かぼちゃのみそしる なつやさいとあつあげのみぞれあえ なっとうあえ</p> <p>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン</p> <p>以上児: 558 kcal 有機率: 88 % 未満児: 448 kcal ☺☺☺</p>	<p>22 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>アマランサスごはん とうもろこしのスープ ふたにくのガーリックやき かいそうあえ</p> <p>おやつ だいこんもち</p> <p>以上児: 623 kcal 有機率: 81 % 未満児: 500 kcal ☺☺☺</p>	<p>23 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん あずきとトマトのみそしる 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</p> <p>以上児: 472 kcal 有機率: 90 % 未満児: 379 kcal ☺☺☺</p>
<p>26 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん かいそうのみそしる はるさめいため</p> <p>おやつ さつまいもチップ</p> <p>以上児: 448 kcal 有機率: 67 % 未満児: 364 kcal ☺☺</p>	<p>27 日 (火) 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) なすのみそしる あつあげのトマトみそやき キャベツのナムル</p> <p>おやつ カレーピラフおにぎり</p> <p>以上児: 716 kcal 有機率: 83 % 未満児: 612 kcal ☺☺☺</p>	<p>28 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん わかめスープ チャプチェふう なっとうあえ</p> <p>おやつ パナナケーキ</p> <p>以上児: 559 kcal 有機率: 87 % 未満児: 436 kcal ☺☺☺</p>	<p>29 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん(ふりかけ) ざっこくスープ トマトとくるまふのグリルステーキ オリーブコーン</p> <p>おやつ やきみそおにぎり・いりこ</p> <p>以上児: 754 kcal 有機率: 88 % 未満児: 605 kcal ☺☺☺</p>	<p>30 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん トマトのカレー あつあげのカレーグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p>おやつ やきとうもち</p> <p>以上児: 553 kcal 有機率: 92 % 未満児: 444 kcal ☺☺☺</p>