

KYOUSYOKU の こんだて

はぐみの森保育園

平均栄養価 (以上児)			
エネルギー	565 kcal	脂質	19 g
たんぱく質	20 g	鉄分	5 mg
カルシウム	302 mg		

今月の有機率
平均 **86** %

7 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

わかめごはん
きのこのみそしる
あおなととうふのいためもの
なっとうあえ

おやつ のりポテト

以上児: 501 kcal 有機率: 92 %
未満児: 402 kcal

14 日 (月)

スポーツの日

21 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

ごまごはん
きのこのみそしる
はるさめいため
きりぼしだいこんとあおなのあえもの

おやつ わかめおにぎり・いりこ

以上児: 621 kcal 有機率: 79 %
未満児: 493 kcal

28 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

わかめごはん
しょうがスープ
だいこんとくるまふのにももの
なっとうあえ

おやつ きなこあめ

以上児: 491 kcal 有機率: 88 %
未満児: 395 kcal

1 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

ゆかりごはん
あおなのみそしる
スパイシーきんぴらごぼう
なっとうあえ

おやつ おにまんじゅう・いりこ

以上児: 574 kcal 有機率: 91 %
未満児: 461 kcal

8 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

だいずごはん(ふりかけ)
ごぼうのみそしる
はるさめいため
もやしとあおなのナムル

おやつ わかめおにぎり・いりこ

以上児: 678 kcal 有機率: 83 %
未満児: 545 kcal

15 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

キヌアごはん(ふりかけ)
かいそうのみそしる
かぼちゃとくるまふのにももの
なっとうあえ

おやつ くらまめきなこあられ

以上児: 513 kcal 有機率: 83 %
未満児: 417 kcal

22 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

アマランサスごはん(ふりかけ)
かぼちゃのみそしる
あおなととうふのいためもの
なっとうあえ

おやつ フルフルとうにゅうごまプリン

以上児: 505 kcal 有機率: 90 %
未満児: 392 kcal

29 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

くろまいごはん
かぼちゃとズッキーニのカレー
にんじンドレッシングサラダ

おやつ しおけんぴ・いりこ

以上児: 517 kcal 有機率: 78 %
未満児: 415 kcal

2 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

キヌアごはん(ふりかけ)
かいそうのみそしる
かぼちゃとくるまふのにももの
なっとうあえ

おやつ もちもちドーナツ

以上児: 528 kcal 有機率: 83 %
未満児: 429 kcal

9 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

しょうがごはん(ふりかけ)
あずきとトマトのみそしる
ねぎみそやき
なっとうあえ

おやつ さつまいもチップス

以上児: 594 kcal 有機率: 81 %
未満児: 477 kcal

16 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

しょうがごはん(ふりかけ)
きのこのみそしる
ねぎみそやき
かいそうあえ

おやつ こめこのマフィン

以上児: 644 kcal 有機率: 88 %
未満児: 517 kcal

23 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

わかめごはん
しょうがスープ
スパイシーきんぴらごぼう
なっとうあえ

おやつ こめこのさつまいもドーナツ

以上児: 560 kcal 有機率: 93 %
未満児: 450 kcal

30 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

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にももの
しらあえ

おやつ オーガニックビスケット・いりこ

以上児: 490 kcal 有機率: 89 %
未満児: 394 kcal

3 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

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にももの
しらあえ

おやつ ポテトチップス・いりこ

以上児: 473 kcal 有機率: 85 %
未満児: 381 kcal

10 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

ちゅうかごはん
わかめスープ
マーボーとうふ
ナムル

おやつ こめこのマーラーカオ・いりこ

以上児: 675 kcal 有機率: 79 %
未満児: 542 kcal

17 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

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にももの
しらあえ

おやつ おにまんじゅう・いりこ

以上児: 605 kcal 有機率: 92 %
未満児: 487 kcal

24 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

だいずごはん(ふりかけ)
ごぼうのみそしる
あつあげのしょうがむし
なっとうあえ

おやつ ポテトチップス

以上児: 601 kcal 有機率: 92 %
未満児: 482 kcal

31 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

くろまいごはん(ふりかけ)
たまねぎのみそしる
かぼちゃコロッケ
とうにゅうドレッシングサラダ

おやつ かぼちゃプリン

以上児: 530 kcal 有機率: 86 %
未満児: 426 kcal

4 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

ごまごはん
あおなのみそしる
しょうがやき
むしキャベツ

おやつ のりまきあられ・いりこ

以上児: 345 kcal 有機率: 92 %
未満児: 270 kcal

11 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

くろまいごはん
かぼちゃとズッキーニのカレー
にんじンドレッシングサラダ

おやつ あまからせん・いりこ

以上児: 327 kcal 有機率: 83 %
未満児: 256 kcal

18 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

くろまいごはん
キーマカレー
さつまいものとうにゅうドレッシングサラダ

おやつ ねじりんぼう・いりこ

以上児: 825 kcal 有機率: 77 %
未満児: 662 kcal

25 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

とうもろこしごはん
ミネストローネ
とりのサクサクからあげ
こうじドレッシングサラダ

おやつ しおせんべい・いりこ

以上児: 734 kcal 有機率: 80 %
未満児: 589 kcal

毎日の有機食材の使用率を表示しています。

☺☺☺☺☺ →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