



# の こんだて

はぐみの森保育園

<p>2 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 チャプチェふう なっとうあえ</p> <p><b>おやつ</b> ゆかりおにぎり 以上児: 644 kcal 有機率: 85 % 未満児: 523 kcal</p>	<p>3 日 (火) 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><b>おやつ</b> こめこのマーラーカオ 以上児: 532 kcal 有機率: 91 % 未満児: 427 kcal</p>	<p>4 日 (水) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>しょうがごはん(ふりかけ) とうふのみそしる ピリからみそしょうがやき きりぼしだいこんとあおなのあえもの</p> <p><b>おやつ</b> こくとういろいろ 以上児: 582 kcal 有機率: 88 % 未満児: 467 kcal</p>	<p>5 日 (木) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん なすとトマトのカレー きのこのグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p><b>おやつ</b> げんまいせんべい 以上児: 440 kcal 有機率: 80 % 未満児: 354 kcal</p>	<p>6 日 (金) 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><b>おやつ</b> ひやしぜんざい 以上児: 559 kcal 有機率: 90 % 未満児: 449 kcal</p>
<p>9 日 (月) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ざっくごはん(ふりかけ) きのこのみそしる かぼちゃとくるまふのもの あおなのいそべあえ</p> <p><b>おやつ</b> しおけんび 以上児: 513 kcal 有機率: 78 % 未満児: 412 kcal</p>	<p>10 日 (火) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>あおなごはん トマトとあまぎけのスープ あつあげのたまねぎみそやき なっとうあえ</p> <p><b>おやつ</b> ごましおかりんとう 以上児: 571 kcal 有機率: 93 % 未満児: 458 kcal</p>	<p>11 日 (水) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ちゅうかごはん わかめスープ ぶたにくのしょうがむし ちゅうかはるさめサラダ</p> <p><b>おやつ</b> わかめおにぎり 以上児: 702 kcal 有機率: 91 % 未満児: 565 kcal</p>	<p>12 日 (木) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>くろまめごはん(ふりかけ) かぼちゃのみそしる スパイシーいため かいそうあえ</p> <p><b>おやつ</b> ミレービスケット 以上児: 518 kcal 有機率: 82 % 未満児: 416 kcal</p>	<p>13 日 (金) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん おさかなじる とうふとひじきのたわらむし なっとうあえ</p> <p><b>おやつ</b> しおせんべい 以上児: 513 kcal 有機率: 87 % 未満児: 412 kcal</p>
<p>16 日 (月)</p> <p><b>敬老の日</b></p>	<p>17 日 (火) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>くろまめごはん(ふりかけ) だいこんのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう なっとうあえ</p> <p><b>おやつ</b> もちもちドーナツ 以上児: 570 kcal 有機率: 88 % 未満児: 458 kcal</p>	<p>18 日 (水) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん なすのみそしる はるさめいため あおなとひじきのナムル</p> <p><b>おやつ</b> ゆかりおにぎり 以上児: 655 kcal 有機率: 85 % 未満児: 527 kcal</p>	<p>19 日 (木) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん キーマカレー あつあげのグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p><b>おやつ</b> やきいも 以上児: 846 kcal 有機率: 89 % 未満児: 679 kcal</p>	<p>20 日 (金) 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><b>おやつ</b> ポテトチップス 以上児: 463 kcal 有機率: 86 % 未満児: 372 kcal</p>
<p>23 日 (月)</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>24 日 (火) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん わかめのみそしる だいこんとくるまふのもの なっとうあえ</p> <p><b>おやつ</b> くろまめきなこあられ 以上児: 465 kcal 有機率: 87 % 未満児: 374 kcal</p>	<p>25 日 (水) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん はるさめスープ マーボーとうふ パンパンサラダ</p> <p><b>おやつ</b> こめこのマーラーカオ 以上児: 609 kcal 有機率: 86 % 未満児: 482 kcal</p>	<p>26 日 (木) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>しょうがごはん(ふりかけ) おさかなじる とうふとひじきのたわらむし かいそうあえ</p> <p><b>おやつ</b> なっとうみそやきおにぎり 以上児: 712 kcal 有機率: 92 % 未満児: 573 kcal</p>	<p>27 日 (金) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>くろまめごはん(ふりかけ) とうふのみそしる ピリからみそしょうがやき きりぼしだいこんとあおなのあえもの</p> <p><b>おやつ</b> こんぶあられ 以上児: 533 kcal 有機率: 87 % 未満児: 428 kcal</p>
<p>30 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) とうもろこしのみそしる チャプチェふう なっとうあえ</p> <p><b>おやつ</b> わかめおにぎり 以上児: 659 kcal 有機率: 89 % 未満児: 530 kcal</p>	<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 584 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20 g カルシウム 314 mg 鉄分 5 mg</p> <p>今月の有機率 平均 87 %</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、毎日いりこがついています。 ※給食とおやつに有機番茶がつきます。</p>	