

# KYOUSYOKU の こんだて

けいなん保育園

平均栄養価 (以上児)			
エネルギー	576 kcal		
たんぱく質	20 g	脂質	19 g
カルシウム	294 mg	鉄分	5 mg

今月の有機率  
平均 **87** %

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: 611 kcal 有機率: 86 %  
未満児: 485 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  
ち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

くろまいごはん  
キーマカレー  
さつまいもとうにゅうドレッシングサラダ

おやつ こめこのマフィン  
以上児: 893 kcal 有機率: 84 %  
未満児: 717 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  
にんじんドレッシングサラダ

おやつ なっとうみそやきおにぎり・いりこ  
以上児: 696 kcal 有機率: 87 %  
未満児: 560 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)  
あずきとかぼちゃのみそしる  
ねぎみそやき  
なっとうあえ

おやつ かぼちゃプリン  
以上児: 564 kcal 有機率: 87 %  
未満児: 453 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 くろまめきなこあられ・いりこ  
以上児: 539 kcal 有機率: 82 %  
未満児: 433 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)  
ごしよくのみそしる  
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)  
ごしよくのみそしる  
きりぼしだいこんのにももの  
しらあえ

おやつ なっとうみそやきおにぎり・いりこ **新月**  
以上児: 697 kcal 有機率: 91 %  
未満児: 560 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: 86 %  
未満児: 542 kcal

17 日 (木) 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 あずきいろいろ  
以上児: 556 kcal 有機率: 87 %  
未満児: 451 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 おにまんじゅう・いりこ  
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

くろまいごはん  
かぼちゃとズッキーニのカレー  
にんじんドレッシングサラダ

おやつ のりまきあられ  
以上児: 440 kcal 有機率: 82 %  
未満児: 354 kcal

11 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 あまからせん・いりこ  
以上児: 327 kcal 有機率: 94 %  
未満児: 256 kcal

18 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

あずきごはん(ごましお)  
ごしよくのみそしる  
きりぼしだいこんのにももの  
しらあえ

おやつ ねじりんぼう・いりこ **満月**  
以上児: 488 kcal 有機率: 83 %  
未満児: 392 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