

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) 朝おやつ (未) おこめのおかし

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
さつまいもとうふドラッシングサラダ

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
にんじんドラッシングサラダ

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

ちゅうがごはん
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
とうにゅうドラッシングサラダ

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
にんじんドラッシングサラダ

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
こうじドラッシングサラダ

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