



KYOUSYOKU こんだて



社会福祉法人
村の木清福会
地域の未来のためになる

ひろみ保育園

<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 219 mg 鉄分 4.3 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かます。</p>			
<p>3 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) たまねぎのみそしる だいこんとくるまふのにも じゃこなっとうあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ うめじゃこおむすび (いりこ) 以上児: 560 kcal 有機率: 92 % 未満児: 451 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>4 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん とうふのみそしる Caひじきのにも きゅうりとあげのすのもの</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ こんぶあられ 以上児: 383 kcal 有機率: 83 % 未満児: 308 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>5 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん キーマカレー きのこのグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ さつまいもチップス 以上児: 518 kcal 有機率: 80 % 未満児: 417 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>6 日 (木) 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にも しらあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ きなこあめ 以上児: 489 kcal 有機率: 86 % 未満児: 393 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>7 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>きりぼしだいこんごはん (ふりかけ) あずきとトマトのみそしる あつあげのなんばんづけ うめなっとうあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ しおせんべい 以上児: 538 kcal 有機率: 88 % 未満児: 422 kcal ☺☺☺☺</p>		
<p>10 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>うめごはん 二ろのみそしる きりぼしだいこんのチャブチェ あおなのいそべあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ みそやきおむすび (いりこ) 以上児: 498 kcal 有機率: 89 % 未満児: 401 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>11 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>いりこごまごはん あおのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう きりぼしなっとうあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ くらまめきなこあられ 以上児: 577 kcal 有機率: 80 % 未満児: 463 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>12 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>アマランサスごはん (ふりかけ) きのこのみそしる かぼちゃとあつあげのにも キャベツのナムル</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ あまからせん 以上児: 462 kcal 有機率: 89 % 未満児: 357 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>13 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん はるさめスープ マーボーどうふ じゃこなっとうあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ だいこんもち 以上児: 533 kcal 有機率: 93 % 未満児: 428 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>14 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん キーマカレー あつあげのグリル こうじドレッシングサラダ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ あまざけクラッカー 以上児: 686 kcal 有機率: 91 % 未満児: 551 kcal ☺☺☺☺</p>		
<p>17 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) わかめスープ はるさめのカレーいため キャベツのナムル</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ きのこごはんおむすび (いりこ) 以上児: 585 kcal 有機率: 85 % 未満児: 471 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>18 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん あおのみそしる にくじゃがどう おろしなっとうあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ あんにんどうふ 以上児: 478 kcal 有機率: 86 % 未満児: 371 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>19 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>きりぼしだいこんごはん (ふりかけ) とうふのみそしる あつあげのなっとうみそやき ごぼうのうめに</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ ねじりんぼう 以上児: 533 kcal 有機率: 88 % 未満児: 428 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>20 日 (木) 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) あずきとトマトのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう わかめなっとうあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ おこのみやき 以上児: 571 kcal 有機率: 95 % 未満児: 458 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>21 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にも しらあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ あずきういろう 以上児: 507 kcal 有機率: 88 % 未満児: 408 kcal ☺☺☺☺</p>		
<p>24 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) 二ろのみそしる くるまふのなんばんづけ あおなのいそべあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ キャベツごはんおむすび (いりこ) 以上児: 517 kcal 有機率: 85 % 未満児: 417 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>25 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん たまねぎのみそしる あおなととうふのいためもの じゃこなっとうあえ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ カレーピラフおむすび 以上児: 560 kcal 有機率: 89 % 未満児: 451 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>26 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん わふうカレー きのこのグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ だいこんもち 以上児: 529 kcal 有機率: 81 % 未満児: 425 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>27 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) あずきとトマトのみそしる あつあげのなっとうみそやき ひじきに</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ ミレービスケット 以上児: 541 kcal 有機率: 84 % 未満児: 435 kcal ☺☺☺☺</p>	<p>28 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>アマランサスごはん (ふりかけ) ごぼうのみそしる マーボーどうふ きゅうりとあげのすのもの</p> <p>大豆 小麦</p> <p>おやつ うめわかめおむすび (いりこ) 以上児: 605 kcal 有機率: 91 % 未満児: 472 kcal ☺☺☺☺</p>		