



こんだて

ひろみ保育園

平均栄養価 (以上児) エネルギー 562 kcal たんぱく質 20g 脂質 18g カルシウム 307mg 鉄分 5mg 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 あずきとトマトのみそしる あおなとうふのいためもの なっとうあえ

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

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

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 ぶたにくいりきんぴらごぼう なっとうあえ

8日(火) 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 もやしとあおなのナムル

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

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 あおなとうふのいためもの なっとうあえ

29日(火) 朝おやつ(未) おこめのおかし くらまいごはん 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

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

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) ごぼうのみそしる ねぎみそやき なっとうあえ

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

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 ぶたにくいりきんぴらごぼう なっとうあえ

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

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

10日(木) 朝おやつ(未) おこめのおかし くらまいごはん ポークカレー にんじンドレッシングサラダ

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) ごしよくのみそしる きりぼしだいこんのにももの しらあえ

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

31日(木) 朝おやつ(未) おこめのおかし くらまいごはん(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

4日(金) 朝おやつ(未) おこめのおかし だいずごはん かぼちゃとズッキーニのカレー さつまいものとうにゅうドレッシングサラダ

11日(金) 朝おやつ(未) おこめのおかし わかめごはん あおなのみそしる あつあげのしょうがむし きりぼしだいこんとあおなのあえもの

18日(金) 朝おやつ(未) おこめのおかし くらまいごはん 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

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

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