



の こんだて



森山学園

<p>1 日 (月) 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) だいこんのみそしる はるさめのカレーいため きりぼしだいこんのうめたまづけ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ ひじきあられ</b> 以上児: 424 kcal 有機率: 79 % 未満児: 341 kcal</p>	<p>2 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん 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>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ ポテトチップス</b> 以上児: 442 kcal 有機率: 92 % 未満児: 342 kcal</p>	<p>3 日 (水) 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 しょうがやき むしキャベツ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ しおせんべい</b> 以上児: 465 kcal 有機率: 87 % 未満児: 374 kcal</p>	<p>4 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん とうにゅうそうめん あつあげのなっとうみそやき もやしとトマトのナムル</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p><b>おやつ くらまめきなこあられ</b> 以上児: 659 kcal 有機率: 84 % 未満児: 529 kcal</p>	<p>5 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>大豆 ごま 小麦</p> <p><b>おやつ ひじきあられ</b> 以上児: 494 kcal 有機率: 83 % 未満児: 397 kcal</p>
<p>8 日 (月) 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) きりぼしだいこんのみそしる トマトとくるまふのグリルステーキ ピーマンのごまあえ</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p><b>おやつ トマトおにぎり</b> 以上児: 604 kcal 有機率: 80 % 未満児: 585 kcal</p>	<p>9 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>パセリごはん ポークカレー にんじんドレッシングサラダ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ バイクドポテト</b> 以上児: 577 kcal 有機率: 96 % 未満児: 463 kcal</p>	<p>10 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん ひやじる なつやさいとあつあげのみぞれあえ なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ ぐずもち</b> 以上児: 525 kcal 有機率: 91 % 未満児: 409 kcal</p>	<p>11 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん とうもろこしのスープ なすのみそいため あおなとひじきのナムル</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ カレーピラフおむすび</b> 以上児: 601 kcal 有機率: 79 % 未満児: 483 kcal</p>	<p>12 日 (金) 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) かぼちゃのみそしる なんばんづけ なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ あんにんどうふ</b> 以上児: 552 kcal 有機率: 90 % 未満児: 444 kcal</p>
<p>15 日 (月)</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>海の日</b></p>	<p>16 日 (火) 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) わかめのみそしる はるさめのカレーいため きりぼしだいこんのうめたまづけ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン</b> 以上児: 473 kcal 有機率: 81 % 未満児: 380 kcal</p>	<p>17 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん あずきとトマトのみそしる ぶたにくとやさいのちゅうかむし</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ やきみそおにぎり</b> 以上児: 697 kcal 有機率: 92 % 未満児: 559 kcal</p>	<p>18 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん なすのみそしる マーボー豆腐 ちゅうかはるさめサラダ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ うめずおにぎり</b> 以上児: 631 kcal 有機率: 86 % 未満児: 593 kcal</p>	<p>19 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん とうふのみそしる コーンのかきあげ かいそうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ ひやしぜんざい</b> 以上児: 537 kcal 有機率: 80 % 未満児: 431 kcal</p>
<p>22 日 (月) 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>大豆 ごま 小麦</p> <p><b>おやつ ねじりんぼう</b> 以上児: 504 kcal 有機率: 83 % 未満児: 405 kcal</p>	<p>23 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>パセリごはん ポークカレー にんじんドレッシングサラダ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ のりポテト</b> 以上児: 584 kcal 有機率: 95 % 未満児: 496 kcal</p>	<p>24 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん きりぼしだいこんのみそしる トマトとくるまふのグリルステーキ ピーマンのごまあえ</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p><b>おやつ こんぶあられ</b> 以上児: 416 kcal 有機率: 83 % 未満児: 335 kcal</p>	<p>25 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん ひやじる なつやさいとあつあげのみぞれあえ なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ もちもちドーナツ</b> 以上児: 578 kcal 有機率: 91 % 未満児: 451 kcal</p>	<p>26 日 (金) 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) とうもろこしのスープ なすのみそいため あおなとひじきのナムル</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ とうにゅうゼリー</b> 以上児: 474 kcal 有機率: 83 % 未満児: 381 kcal</p>
<p>29 日 (月) 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) だいこんのみそしる はるさめのカレーいため きりぼしだいこんのうめたまづけ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン</b> 以上児: 456 kcal 有機率: 84 % 未満児: 367 kcal</p>	<p>30 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん かぼちゃのみそしる あつあげのなっとうみそやき もやしとトマトのナムル</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p><b>おやつ ミレービスケット</b> 以上児: 544 kcal 有機率: 89 % 未満児: 424 kcal</p>	<p>31 日 (水) 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 しょうがやき むしキャベツ</p> <p>大豆 ごま</p> <p><b>おやつ くらまめきなこあられ</b> 以上児: 463 kcal 有機率: 89 % 未満児: 372 kcal</p>	<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 532 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 286 mg 鉄分 4.9 mg</p> <p>今月の有機率 平均 86 %</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>	

新月

満月