



の こんだて

森山学園

<p>2 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) とうもろこしのみそしる はるさめいため なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ しおけんび 以上児: 593 kcal 有機率: 78 % 未満児: 476 kcal</p>	<p>3 日 (火) 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 あおなととうふのいためもの みそポテトコーン</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ ミレービスケット 以上児: 479 kcal 有機率: 88 % 未満児: 385 kcal</p>	<p>4 日 (水) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん 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 ごま</p> <p>おやつ こんぶあられ 以上児: 749 kcal 有機率: 74 % 未満児: 601 kcal</p>	<p>5 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) かぼちゃのみそしる あつあげのたまねぎみそやき なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ こめこのマーラーカオ 以上児: 605 kcal 有機率: 89 % 未満児: 486 kcal</p>	<p>6 日 (金) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ざっくくごはん(ふりかけ) きのこのみそしる コーンのかきあげ あおなのいそべあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ あまからせん 以上児: 415 kcal 有機率: 86 % 未満児: 334 kcal</p>
<p>9 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</p> <p>おやつ しおけんび 以上児: 506 kcal 有機率: 82 % 未満児: 407 kcal</p>	<p>10 日 (火) 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) とうふのみそしる きんぴらごぼう なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ こめこむしばん 以上児: 517 kcal 有機率: 91 % 未満児: 415 kcal</p>	<p>11 日 (水) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ちゅうかごはん わかめスープ マーボーとうふ あおなとひじきのナムル</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ しおせんべい 以上児: 552 kcal 有機率: 82 % 未満児: 444 kcal</p>	<p>12 日 (木) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>くろまめごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる ぶたにくのしょうがむし パンパンサラダ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン 以上児: 562 kcal 有機率: 85 % 未満児: 456 kcal</p>	<p>13 日 (金) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>あおなごはん おさかなじる とうふとひじきのたわらむし なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ なっとうみそやきおにぎり 以上児: 741 kcal 有機率: 94 % 未満児: 596 kcal</p>
<p>16 日 (月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>17 日 (火) 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 はるさめいため みそポテトコーン</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ ポテトチップス 以上児: 518 kcal 有機率: 81 % 未満児: 416 kcal</p>	<p>18 日 (水) 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>おやつ もちもちドーナツ 以上児: 592 kcal 有機率: 88 % 未満児: 475 kcal</p>	<p>19 日 (木) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん キーマカレー あつあげのグリル にんじんドレッシングサラダ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ のりまきあられ 以上児: 527 kcal 有機率: 93 % 未満児: 424 kcal</p>	<p>20 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</p> <p>おやつ げんまいだんご 以上児: 459 kcal 有機率: 87 % 未満児: 369 kcal</p>
<p>23 日 (月)</p> <p>振替休日</p>	<p>24 日 (火) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん きのこのみそしる コーンのかきあげ きりぼしだいこんとあおなのあえもの</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ くろまめきなこあられ 以上児: 489 kcal 有機率: 82 % 未満児: 393 kcal</p>	<p>25 日 (水) 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) とうふのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ こめこむしばん 以上児: 552 kcal 有機率: 94 % 未満児: 443 kcal</p>	<p>26 日 (木) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ちゅうかごはん わかめスープ マーボーとうふ あおなとひじきのナムル</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ なっとうみそやきおにぎり 以上児: 777 kcal 有機率: 89 % 未満児: 625 kcal</p>	<p>27 日 (金) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>くろまめごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる あつあげのしょうがむし パンパンサラダ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン 以上児: 516 kcal 有機率: 85 % 未満児: 419 kcal</p>
<p>30 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) とうもろこしのみそしる チャプチェふう なっとうあえ</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ ねじりんぼう 以上児: 547 kcal 有機率: 82 % 未満児: 440 kcal</p>	<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 563 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20 g カルシウム 317 mg 鉄分 5 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>	<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きます。</p>	