



こんだて

森山学園

Table with 8 columns and 5 rows of meal plans. Each cell contains a date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a summary box for average organic rate (86%) and a 'Sports Day' (スポーツの日) section on the 14th.

平均栄養価 (以上児) エネルギー 580 kcal たんぱく質 20g 脂質 18g カルシウム 305mg 鉄分 5mg

今月の有機率 平均 86%

7日(月) 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

おやつ フルフルとうにゅうごまプリン 以上児: 461 kcal 有機率: 90% 未満児: 371 kcal

14日(月) スポーツの日

21日(月) 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: 621 kcal 有機率: 79% 未満児: 493 kcal

28日(月) わかめごはん しょうがスープ だいこんとあつあげのもの なっとうあえ

おやつ しおけんぴ 以上児: 531 kcal 有機率: 86% 未満児: 426 kcal

1日(火) 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

おやつ おにまんじゅう・いりこ 以上児: 605 kcal 有機率: 91% 未満児: 486 kcal

8日(火) 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

おやつ わかめおにぎり・いりこ 以上児: 648 kcal 有機率: 84% 未満児: 514 kcal

15日(火) キヌアごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる かぼちゃとあつあげのもの なっとうあえ

おやつ ゆかりおにぎり 以上児: 630 kcal 有機率: 89% 未満児: 512 kcal

22日(火) 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

おやつ さつまいもチップス 以上児: 511 kcal 有機率: 84% 未満児: 396 kcal

29日(火) くろまいごはん かぼちゃとズッキーニのカレー にんじんドレッシングサラダ

おやつ フルフルとうにゅうごまプリン 以上児: 517 kcal 有機率: 78% 未満児: 415 kcal

2日(水) キヌアごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる かぼちゃとあつあげのもの なっとうあえ

おやつ のりまきあられ 以上児: 502 kcal 有機率: 86% 未満児: 408 kcal

9日(水) 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

おやつ かぼちゃプリン 以上児: 579 kcal 有機率: 88% 未満児: 465 kcal

16日(水) 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 あんにんどうふ 以上児: 578 kcal 有機率: 94% 未満児: 464 kcal

23日(水) 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

おやつ こんぶあられ 以上児: 507 kcal 有機率: 85% 未満児: 408 kcal

30日(水) 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 くろまめきなこあられ 以上児: 488 kcal 有機率: 83% 未満児: 392 kcal

3日(木) 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 以上児: 668 kcal 有機率: 91% 未満児: 538 kcal

10日(木) 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

おやつ あまからせん・いりこ 以上児: 462 kcal 有機率: 86% 未満児: 371 kcal

17日(木) くろまいごはん かぼちゃとズッキーニのカレー にんじんドレッシングサラダ

おやつ ポテトチップス 以上児: 463 kcal 有機率: 82% 未満児: 372 kcal

24日(木) 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) 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 とうにゅうドレッシングサラダ

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) くろまいごはん ポークカレー にんじんドレッシングサラダ

おやつ もちもちドーナツ・いりこ 以上児: 607 kcal 有機率: 83% 未満児: 487 kcal

11日(金) 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

おやつ こめこのマーラーカオ・いりこ 以上児: 594 kcal 有機率: 91% 未満児: 477 kcal

18日(金) 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 以上児: 488 kcal 有機率: 84% 未満児: 392 kcal

25日(金) 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

おやつ しおせんべい 以上児: 723 kcal 有機率: 81% 未満児: 581 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