令和　5　年度

10月のこんだて

社会福祉法人
村の木清福会
地域の未来のたねになる

ひろみ保育園

2日（月）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

いりこごはん（ふりかけ）
さつまいものみそしる
はるさめいため
ごまなっとうあえ

大豆　ごま　小麦

おやつ　あまからせん
有機率　84 %
以上児：　420 kcal　未満児：　338 kcal

3日（火）　朝おやつ（未）塩せんべい

ごはん
はるさめスープ
ちゅうかあんかけごはんのぐ

大豆　ごま

おやつ　ごまプリン
有機率　85 %
以上児：　459 kcal　未満児：　369 kcal

4日（水）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

ひじきごはん
えんのみそしる
ちくぜんに
うめじゃこなっとうあえ

大豆　ごま

おやつ　カレーピラフおむすび（いりこ）
有機率　91 %
以上児：　536 kcal　未満児：　432 kcal

5日（木）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

おしむぎごはん
キーマカレー
にんじんドレッシングサラダ

大豆　ごま

おやつ　くろまめきなこあられ
有機率　90 %
以上児：　475 kcal　未満児：　382 kcal

6日（金）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

ピラフ
ミネストローネ
ベジミートからあげ

大豆　ごま　小麦

おやつ　ビスケット・オーツむぎ
有機率　84 %
以上児：　489 kcal　未満児：　392 kcal

9日（月）

スポーツの日

10日（火）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

キヌアごはん
カレーどんのぐ
かいそうたまねぎサラダ

大豆　ごま

おやつ　マーラーカオ
有機率　85 %
以上児：　674 kcal　未満児：　539 kcal

11日（水）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

うめごまごはん（ふりかけ）
あおなのみそしる
きんぴらごぼう

大豆　ごま

おやつ　さつまいもチップス
有機率　79 %
以上児：　405 kcal　未満児：　326 kcal

12日（木）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

さつまいもごはん（ごましお）
キャベツのみそしる
ぶたにくとこんさいのちゅうかむし
おろしなっとうあえ

大豆　ごま

おやつ　きりぼしおむすび（いりこ）
有機率　92 %
以上児：　649 kcal　未満児：　522 kcal

13日（金）　朝おやつ（未）塩せんべい

ごまごはん（ふりかけ）
マーボーとうふ
はるさめサラダ

大豆　ごま

おやつ　とうにゅうゼリー
有機率　93 %
以上児：　403 kcal　未満児：　324 kcal

16日（月）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

くろまいあずきごはん（ごましお）　新月
えんのみそしる
きりぼしだいこんのにもの
しらあえ

大豆　ごま

おやつ　きなこおはぎ
有機率　92 %
以上児：　499 kcal　未満児：　401 kcal

17日（火）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

れんこんごはん（ふりかけ）
だいこんのみそしる
あつあげあまずあん
きゅうりなっとうあえ

大豆　ごま　小麦

おやつ　のりまきあられ
有機率　92 %
以上児：　481 kcal　未満児：　386 kcal

18日（水）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

キヌアごはん（ふりかけ）
さつまいものみそしる
とりのみぞれあえ
キャベツのいそべあえ

大豆　ごま　小麦

おやつ　ねじりんぼう
有機率　83 %
以上児：　646 kcal　未満児：　519 kcal

19日（木）　朝おやつ（未）塩せんべい

くろまいごはん
さつまいもカレー
あつあげカレーグリル
たまねぎドレッシングサラダ

大豆　ごま

おやつ　りんごゼリー
有機率　88 %
以上児：　437 kcal　未満児：　351 kcal

20日（金）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

ざっこくごはん（ふりかけ）
えんのみそしる
あつあげのなっとうみそやき
にんじんシリシリ

大豆　ごま　小麦

おやつ　くろごまかりんとう
有機率　86 %
以上児：　567 kcal　未満児：　455 kcal

23日（月）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

あおなごはん
たまねぎのみそしる
れんこんのちゅうかいため

大豆　ごま　小麦

おやつ　メープルクッキー
有機率　93 %
以上児：　447 kcal　未満児：　359 kcal

24日（火）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

きりぼしだいこんごはん
みそけんちん
ひじきのにもの
あおなとこんにゃくのごまあえ

大豆　ごま　小麦

おやつ　にんじんむしぱん
有機率　89 %
以上児：　494 kcal　未満児：　397 kcal

25日（水）　朝おやつ（未）塩せんべい

さといもごはん（ごましお）
だいこんのみそしる
さけのこうじやき
ごまなっとうあえ

大豆　ごま

おやつ　しおけんぴ
有機率　72 %
以上児：　532 kcal　未満児：　427 kcal

26日（木）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

ざっこくごはん（ふりかけ）
えんのみそしる
さつまいもコロッケ
にんじんドレッシングサラダ

大豆　ごま　小麦

おやつ　ひじきあられ
有機率　85 %
以上児：　491 kcal　未満児：　394 kcal

27日（金）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

ちゅうかたきこみごはん
しょうがスープ
3しょくナムル

大豆　ごま

おやつ　きのこピラフおむすび（いりこ）
有機率　91 %
以上児：　601 kcal　未満児：　484 kcal

30日（月）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

満月

あずきごはん（ごましお）
えんのみそしる
きりぼしだいこんのにもの
しらあえ

大豆　ごま

おやつ　ごへいもち
有機率　88 %
以上児：　528 kcal　未満児：　424 kcal

31日（火）　朝おやつ（未）塩せんべい

ハロウィンブラックライス（ごましお）
とりときのこのホワイトソースに
かぼちゃサラダ

大豆　ごま

おやつ　くろごまむしぱん
有機率　90 %
以上児：　638 kcal　未満児：　511 kcal

※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が、
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。

※給食とおやつに番茶がつきます。

今月の有機率
平均　84%

平均栄養価（以上児）
エネルギー502Kcal
たんぱく質 16.7g　脂質 14.7g
カルシウム 219mg　鉄分 4mg