



# の こんだて

ひろみ保育園

<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><b>おやつ ゆかりおにぎり</b> 以上児: 692 kcal 有機率: 86 % 未満児: 556 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><b>おやつ あんにんどうふ</b> 以上児: 459 kcal 有機率: 93 % 未満児: 369 kcal</p>	<p>4 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 あつあげのたまねぎみそやき なっとうあえ</p> <p><b>おやつ もちもちドーナツ</b> 以上児: 578 kcal 有機率: 87 % 未満児: 464 kcal</p>	<p>5 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 きのこのグリル にんじندرッシングサラダ</p> <p><b>おやつ こめこのマーラーカオ</b> 以上児: 834 kcal 有機率: 77 % 未満児: 669 kcal</p>	<p>6 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><b>おやつ ひやしぜんざい</b> 以上児: 559 kcal 有機率: 90 % 未満児: 449 kcal</p>
<p>9 日 (月) 朝おやつ(未) おこめのおかし</p> <p>ざっくごごはん(ふりかけ) きのこのみそしる かぼちゃとくるまふのもの あおなのいそべあえ</p> <p><b>おやつ しおけんぴ</b> 以上児: 513 kcal 有機率: 78 % 未満児: 412 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><b>おやつ こめこむしばん</b> 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 マーボー豆腐 あおなとひじきのナムル</p> <p><b>おやつ わかめおにぎり</b> 以上児: 690 kcal 有機率: 88 % 未満児: 555 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><b>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン</b> 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><b>おやつ さつまいもごはんおにぎり</b> 以上児: 667 kcal 有機率: 94 % 未満児: 536 kcal</p>
<p>16 日 (月)</p> <p><b>敬老の日</b></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><b>おやつ ゆかりおにぎり</b> 以上児: 660 kcal 有機率: 86 % 未満児: 531 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><b>おやつ もちもちドーナツ</b> 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ندرッシングサラダ</p> <p><b>おやつ あんにんどうふ</b> 以上児: 541 kcal 有機率: 95 % 未満児: 434 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><b>おやつ げんまいだんご</b> 以上児: 459 kcal 有機率: 86 % 未満児: 369 kcal</p>
<p>23 日 (月)</p> <p><b>振替休日</b></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><b>おやつ くろまめきなこあられ</b> 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><b>おやつ こめこむしばん</b> 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 マーボー豆腐 あおなとひじきのナムル</p> <p><b>おやつ ポテトチップス</b> 以上児: 554 kcal 有機率: 83 % 未満児: 445 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><b>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン</b> 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><b>おやつ わかめおにぎり</b> 以上児: 659 kcal 有機率: 89 % 未満児: 530 kcal</p>	<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 584 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19 g カルシウム 873 mg 鉄分 5 mg</p> <p>今月の有機率 平均 <b>87 %</b></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>	