



ひろみ保育園

<p>1 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ ポテトチップス</p>	<p>2 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ こんぶあられ</p>	<p>3 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ いもけんぴ</p>	<p>4 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>おべんとう おちゃを もってきてください</p> <p>おやつ しおせんべい</p>	<p>5 日 (金)</p> <p>休園</p>
<p>8 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん ひよこまめカレー にんじんだressingサラダ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ はやがえりのためおやつなし 以上児: 453 kcal 有機率: 86 % 未満児: 364 kcal</p>	<p>9 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あずきごはん (ごましお) かいそうのみそしる きりぼしだいこんのもの</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ こめこのあおりのむしばん 新月 以上児: 472 kcal 有機率: 86 % 未満児: 379 kcal</p>	<p>10 日 (水) 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 だいこんとくるまふのもの</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ くろまめきなこあられ 以上児: 424 kcal 有機率: 91 % 未満児: 341 kcal</p>	<p>11 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) ごぼうのみそしる ひじきのなもの じゃこなっとうあえ</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ あずきクラッカー 以上児: 600 kcal 有機率: 85 % 未満児: 482 kcal</p>	<p>12 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん わかめスープ あつあげあますあん</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ ねぎみそやきおむすび (いりこ) 以上児: 523 kcal 有機率: 91 % 未満児: 421 kcal</p>
<p>15 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>いりごまごはん だいこんのみそしる はるさめいため</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ うめいりこおむすび 以上児: 549 kcal 有機率: 85 % 未満児: 441 kcal</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 キーマカレー とうにゅうdressingサラダ</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ ざっこくドーナツ 以上児: 735 kcal 有機率: 88 % 未満児: 541 kcal</p>	<p>17 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あおなごはん ごぼうのみそしる あつあげのなっとうみそやき</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ ミレービスケット 以上児: 497 kcal 有機率: 93 % 未満児: 400 kcal</p>	<p>18 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん たまねぎのみそしる くるまふのフライ (ごまソース) せんぎりキャベツ</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ あまざけむしばん 以上児: 565 kcal 有機率: 88 % 未満児: 454 kcal</p>	<p>19 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん (ごましお) かいそうのみそしる あおなととうふのいためもの おろしなっとうあえ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ ねぎみそやきおむすび (いりこ) 以上児: 583 kcal 有機率: 90 % 未満児: 460 kcal</p>
<p>22 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん ひよこまめカレー にんじんだressingサラダ</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ わかめおむすび 以上児: 591 kcal 有機率: 88 % 未満児: 475 kcal</p>	<p>23 日 (火) 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 だいこんとくるまふのもの</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ ねじりんぼう 以上児: 424 kcal 有機率: 91 % 未満児: 341 kcal</p>	<p>24 日 (水) 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</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ こめこのあおりのむしばん 満月 以上児: 488 kcal 有機率: 89 % 未満児: 392 kcal</p>	<p>25 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) ごぼうのみそしる ひじきのなもの じゃこなっとうあえ</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ あまざけクラッカー 以上児: 600 kcal 有機率: 85 % 未満児: 482 kcal</p>	<p>26 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん わかめスープ あつあげあますあん</p> <p>大豆 ごま</p> <p>おやつ あまからせん 以上児: 523 kcal 有機率: 91 % 未満児: 421 kcal</p>
<p>29 日 (月)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あおまめごはん だいこんのみそしる はるさめいため</p> <p>大豆 ごま 小麦</p> <p>おやつ ざっこくドーナツ 以上児: 708 kcal 有機率: 83 % 未満児: 568 kcal</p>	<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 541 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 264 mg 鉄分 4.4 mg</p> <p>今月の有機率</p> <p>平均 88 %</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>