



KYOUSYOKU

の こんだて

ひろみ保育園

平均栄養価（以上児）		毎日の有機食材の使用率を表示しています。		※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。	
エネルギー 503 kcal	たんばく質 18 g	脂質 16 g	カルシウム 292 mg	鉄分 4.4 mg	
今月の有機率		→95%以上使用			
平均 84 %		→80%以上95%未満使用			
		→50%以上80%未満使用			
		→50%未満使用			
3 日 (月)	朝おやつ (未) おこめのおかし	4 日 (火)	朝おやつ (未) おこめのおかし	5 日 (水)	朝おやつ (未) おこめのおかし
だいすごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる くるまふのフライ きりぼしだいこんとあおなのあえもの	大豆 ごま 小麦	くろまいごはん キーマカレー にんじんドレッシングサラダ	大豆 ごま	わかめごはん みそけんちんじる しょうがやき むしキャベツ	大豆 ごま
おやつ おにまんじゅう	以上児: 611 kcal 有機率: 85 % 未満児: 491 kcal	おやつ ポテトチップス	以上児: 493 kcal 有機率: 91 % 未満児: 385 kcal	おやつ あまざけむしパン	以上児: 593 kcal 有機率: 95 % 未満児: 467 kcal
10 日 (月)	朝おやつ (未) おこめのおかし	11 日 (火)	朝おやつ (未) おこめのおかし	12 日 (水)	朝おやつ (未) おこめのおかし
キヌアごはん(ふりかけ) はるさめスープ ベジミートのからあげ むしキャベツ	大豆 ごま	建国記念の日		ごまごはん わかめスープ はるさめいため きりぼしだいこんとあおなのあえもの	大豆 ごま
おやつ あまからせん	以上児: 446 kcal 有機率: 83 % 未満児: 345 kcal			おやつ ふかしいも	以上児: 463 kcal 有機率: 83 % 未満児: 347 kcal
17 日 (月)	朝おやつ (未) おこめのおかし	18 日 (火)	朝おやつ (未) おこめのおかし	19 日 (水)	朝おやつ (未) おこめのおかし
キヌアごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる くるまふのフライ むしキャベツ	大豆 ごま 小麦	ひじきごはん とうふのみそしる ごもくにまめ あおなのごまよこし	大豆 ごま	わかめごはん みそけんちんじる あつあげとやさいのちゅうかむし なっとうあえ	大豆 ごま
おやつ きりぼしだいこんごはんおにぎり	以上児: 661 kcal 有機率: 85 % 未満児: 536 kcal	おやつ こんぶあられ	以上児: 442 kcal 有機率: 89 % 未満児: 354 kcal	おやつ こめこのマーラーカオ	以上児: 611 kcal 有機率: 91 % 未満児: 486 kcal
24 日 (月)	朝おやつ (未) おこめのおかし	25 日 (火)	朝おやつ (未) おこめのおかし	26 日 (水)	朝おやつ (未) おこめのおかし
振替休日		きのこのごはん おでんに いりこフライ あおなのいそべあえ	大豆 ごま	キヌアごはん(ふりかけ) わかめのみそしる だいこんとくるまふのもの なっとうあえ	大豆 ごま 小麦
		おやつ ひじきあられ	以上児: 413 kcal 有機率: 85 % 未満児: 329 kcal	おやつ ばくだんおにぎり	以上児: 657 kcal 有機率: 92 % 未満児: 522 kcal
				27 日 (木)	朝おやつ (未) おこめのおかし
				いりこごまごはん きのこのみそしる じゃがいものカレーに なっとうあえ	大豆 ごま
				おやつ ソースせん	以上児: 431 kcal 有機率: 90 % 未満児: 334 kcal
				28 日 (金)	朝おやつ (未) おこめのおかし
				くろまいごはん キーマカレー にんじんドレッシングサラダ	大豆 ごま 小麦
				おやつ ねじりんぼう	以上児: 529 kcal 有機率: 89 % 未満児: 413 kcal

※給食とおやつに有機番茶がつきます。