

5月の こんだて

ひろみ保育園

<p>平均栄養価 (以上児)</p> <p>エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 219 mg 鉄分 4.3 mg</p> <p>今月の有機率 平均 90 %</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>1 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>きりぼしだいこんごはん キャベツのみそしる Caひじきのにももの うめなっとうあえ</p> <p>おやつ しおせんべい</p> <p>以上児: 441 kcal 有機率: 90 % 未満児: 355 kcal</p>	<p>2 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あおまめごはん わかだけじる あげだしとうふ しらあえ</p> <p>おやつ こんぶあられ</p> <p>以上児: 430 kcal 有機率: 88 % 未満児: 345 kcal</p>	<p>3 日 (金)</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6 日 (月)</p> <p>振替休日</p>	<p>7 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん きりぼしだいこんのみそしる はるさめいため キャベツのナムル</p> <p>おやつ とうもろこしおむすび (いりこ)</p> <p>以上児: 613 kcal 有機率: 83 % 未満児: 493 kcal</p>	<p>8 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) ごしよくのみそしる きりぼしだいこんのもの しらあえ</p> <p>おやつ あんにんどうふ</p> <p>以上児: 428 kcal 有機率: 92 % 未満児: 344 kcal</p>	<p>9 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん だいずとコーンのカレー にんじんだressingサラダ</p> <p>おやつ のりまきあられ</p> <p>以上児: 435 kcal 有機率: 83 % 未満児: 350 kcal</p>	<p>10 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>うめごはん とうふのみそしる だいこんとだいずミートのにももの じゃこなっとうあえ</p> <p>おやつ とうもろこしおむすび (いりこ)</p> <p>以上児: 579 kcal 有機率: 94 % 未満児: 466 kcal</p>
<p>13 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>きりぼしだいこんごはん キャベツのみそしる Caひじきのにももの うめなっとうあえ</p> <p>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン</p> <p>以上児: 454 kcal 有機率: 92 % 未満児: 365 kcal</p>	<p>14 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん かいそうのみそしる あつあげたまねぎみそやき のりなっとうあえ</p> <p>おやつ ゆかりじゃこおむすび (いりこ)</p> <p>以上児: 560 kcal 有機率: 88 % 未満児: 442 kcal</p>	<p>15 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>アマランサスごはん オニオンカレー にんじんだressingサラダ</p> <p>おやつ もちもちドーナツ</p> <p>以上児: 503 kcal 有機率: 87 % 未満児: 405 kcal</p>	<p>16 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あおまめごはん しんじゃがのみそしる あげだしとうふ かいそうあえ</p> <p>おやつ ひじきあられ</p> <p>以上児: 438 kcal 有機率: 90 % 未満児: 357 kcal</p>	<p>17 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) だいこんのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう あおなのいそべあえ</p> <p>おやつ こめこのマーラーカオ</p> <p>以上児: 525 kcal 有機率: 97 % 未満児: 422 kcal</p>
<p>20 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん きりぼしだいこんのみそしる はるさめいため キャベツのナムル</p> <p>おやつ とうもろこしおむすび (いりこ)</p> <p>以上児: 613 kcal 有機率: 83 % 未満児: 493 kcal</p>	<p>21 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>うめごはん とうふのみそしる だいこんとだいずミートのにももの じゃこなっとうあえ</p> <p>おやつ あんにんどうふ</p> <p>以上児: 436 kcal 有機率: 96 % 未満児: 351 kcal</p>	<p>22 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん だいずとコーンのカレー にんじんだressingサラダ</p> <p>おやつ のりポテト</p> <p>以上児: 495 kcal 有機率: 87 % 未満児: 397 kcal</p>	<p>23 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あずきごはん (ごましお) ごしよくのみそしる きりぼしだいこんのもの しらあえ</p> <p>おやつ こんぶあられ</p> <p>以上児: 421 kcal 有機率: 87 % 未満児: 397 kcal</p>	<p>24 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>パセリごはん オニオンスープ ポークチャップ いんげんのごまあえ</p> <p>おやつ こめこのマーラーカオ</p> <p>以上児: 613 kcal 有機率: 94 % 未満児: 492 kcal</p>
<p>27 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>きりぼしだいこんごはん キャベツのみそしる Caひじきのにももの うめなっとうあえ</p> <p>おやつ もちもちドーナツ</p> <p>以上児: 473 kcal 有機率: 89 % 未満児: 380 kcal</p>	<p>28 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん かいそうのみそしる あつあげたまねぎみそやき のりなっとうあえ</p> <p>おやつ ゆかりおむすび (いりこ)</p> <p>以上児: 559 kcal 有機率: 90 % 未満児: 441 kcal</p>	<p>29 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>アマランサスごはん オニオンカレー にんじんだressingサラダ</p> <p>おやつ しおけんぴ</p> <p>以上児: 506 kcal 有機率: 84 % 未満児: 407 kcal</p>	<p>30 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あおまめごはん しんじゃがのみそしる あげだしとうふ かいそうあえ</p> <p>おやつ こめこのマーラーカオ</p> <p>以上児: 502 kcal 有機率: 95 % 未満児: 408 kcal</p>	<p>31 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) だいこんのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう あおなのいそべあえ</p> <p>おやつ くろまめきなこあられ</p> <p>以上児: 496 kcal 有機率: 92 % 未満児: 399 kcal</p>