令和　8　年度

5月のKYOUSYOKU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

平均栄養価（以上児）
エネルギー　522 Kcal
たんぱく質　20.4 g　　脂質　16.1 g
カルシウム　280 mg　　鉄分　4.9 mg

今月の有機率
平均　88 %

毎日の有機食材の使用率を表示しています。
😊😊😊😊 →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

※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。

朝おやつ（未）おこめのおかし

1　日　(金)
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にもの
しらあえ

おやつ　かしわもちふうこめこむしぱん　満月
以上児：　499　kcal　有機率：　91　%
未満児：　401　kcal　😊😊😊

4　日　(月)
みどりの日

5　日　(火)
こどもの日

6　日　(水)
振替休日

朝おやつ（未）おこめのおかし

7　日　(木)
簡易献立
わかめごはん
きつねうどん
いんげんのごまあえ

おやつ　ひじきあられ
以上児：　444　kcal
未満児：　356　kcal

朝おやつ（未）おこめのおかし

8　日　(金)
あおまめごはん
かいそうのみそしる
なんばんづけ(たけのこ)
なっとうあえ(うめ・のり・あおな)

おやつ　のりまきあられ
以上児：　479　kcal　有機率：　86　%
未満児：　386　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

11　日　(月)
キヌアごはん
たまねぎのみそしる
はるさめいため
なっとうあえ(わかめ・じゃこ・おろし)

おやつ　しおせんべい
以上児：　414　kcal　有機率：　81　%
未満児：　320　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

12　日　(火)
ざっこくごはん
キャベツのみそしる
ひじきのにもの
なっとうあえ(ごま・あおな・のり)

おやつ　オレンジゼリー
以上児：　510　kcal　有機率：　83　%
未満児：　405　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

13　日　(水)
くろまいごはん
はるやさいカレー
あつあげのカレーグリル
にんじんドレッシングサラダ

おやつ　こめこのマーラーカオ
以上児：　626　kcal　有機率：　90　%
未満児：　468　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

14　日　(木)
アマランサスごはん
じゃがいもとわかめのみそしる
あつあげのたまねぎみそやき
なっとうあえ(あおな・おろし・じゃこ)

おやつ　ゆかりおにぎり
以上児：　658　kcal　有機率：　94　%
未満児：　523　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

15　日　(金)
たけのこごはん
きのこのみそしる
とりのてりやき
むしキャベツ

おやつ　こんぶあられ
以上児：　440　kcal　有機率：　88　%
未満児：　349　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

18　日　(月)
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にもの
しらあえ

おやつ　あずきむしぱん　新月
以上児：　516　kcal　有機率：　89　%
未満児：　451　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

19　日　(火)
キヌアごはん
とうふのみそしる
じゃがいものカレーに
なっとうあえ(きりぼし・わかめ・おろし)

おやつ　あまからせん
以上児：　424　kcal　有機率：　95　%
未満児：　339　kcal　😊😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

20　日　(水)
わかめごはん
かいそうのみそしる
あつあげのたまねぎみそやき
なっとうあえ(のり・あおな・じゃこ)

おやつ　ベイクドポテト
以上児：　530　kcal　有機率：　90　%
未満児：　419　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

21　日　(木)
ちゅうかあんかけやきそばふう
わかめスープ
さんしょくナムル

おやつ　うめごまおにぎり
以上児：　590　kcal　有機率：　88　%
未満児：　472　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

22　日　(金)
ざっこくごはん
えんのみそしる
なんばんづけ(たけのこ)
なっとうあえ(ごま・あおな・のり)

おやつ　ソースせん
以上児：　463　kcal　有機率：　89　%
未満児：　360　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

25　日　(月)
アマランサスごはん
きのこのみそしる
はるさめいため
なっとうあえ(のり・あおな・じゃこ)

おやつ　ひじきあられ
以上児：　448　kcal　有機率：　82　%
未満児：　348　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

26　日　(火)
キヌアごはん
キャベツのみそしる
ひじきのにもの
なっとうあえ(ごま・あおな・のり)

おやつ　オレンジゼリー
以上児：　493　kcal　有機率：　87　%
未満児：　391　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

27　日　(水)
くろまめごはん(ごましお)
だいこんのみそしる
たまねぎとあつあげのにもの
ごまはるさめサラダ

おやつ　こめこのマーラーカオ
以上児：　585　kcal　有機率：　85　%
未満児：　453　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

28　日　(木)
ざっこくごはん
かいそうのみそしる
あおなととうふのいためもの
なっとうあえ(わかめ・じゃこ・おろし)

おやつ　ゆかりわかめおにぎり
以上児：　625　kcal　有機率：　88　%
未満児：　508　kcal　😊😊😊

朝おやつ（未）おこめのおかし

29　日　(金)
くろまいごはん
キーマカレー
あつあげのカレーグリル
にんじんドレッシングサラダ

おやつ　のりまきあられ
以上児：　597　kcal　有機率：　90　%
未満児：　454　kcal　😊😊😊