



KYOUSYOKU

の 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 561 kcal	
たんぱく質 20 g	脂質 19 g
カルシウム 315 mg	鉄分 5 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

1 日 (水)

元日

2 日 (木)

休園

3 日 (金)

休園

6 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- わかめごはん
- トマトあまざけスープ
- ベジミートのからあげ
- いんげんのごまあえ

おやつ ねじりんぼろ
以上児: 460 kcal 有機率: 81 %
未満児: 369 kcal ☺☺☺☺

7 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- ななくさごはん
- ごぼうのみそしる
- あおなととうふのいためもの
- なっとうあえ

おやつ あおなおにぎり
以上児: 624 kcal 有機率: 95 %
未満児: 488 kcal ☺☺☺☺

8 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- ざっくごはん
- わふうカレー
- いりこフライ
- にんじンドレッシングサラダ

おやつ やきいも
以上児: 562 kcal 有機率: 88 %
未満児: 387 kcal ☺☺☺☺

9 日 (木) 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
- ちくぜんに
- あおなのいそべあえ

おやつ なっとうみそやきおにぎり
以上児: 668 kcal 有機率: 91 %
未満児: 542 kcal ☺☺☺☺

10 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- ごまごはん
- ねぎのみそしる
- あつあげとやさいのちゅうかむし
- なっとうあえ

おやつ あまからせん
以上児: 479 kcal 有機率: 85 %
未満児: 373 kcal ☺☺☺☺

13 日 (月)

成人の日

14 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- いりだいずごはん(ふりかけ)
- わかめスープ
- マーボーとうふ
- キャベツのナムル

おやつ せきはんおにぎり
以上児: 683 kcal 有機率: 95 %
未満児: 524 kcal ☺☺☺☺

15 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- くろまめあずきごはん(ごましお)
- ごしょくのみそしる
- きりぼしだいこんのもの
- なっとうあえ

おやつ あずきういろろ 新月
以上児: 522 kcal 有機率: 87 %
未満児: 419 kcal ☺☺☺☺

16 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- ざっくごはん
- ねぎのみそしる
- ぶたにくいりきんぴらごぼう
- しらあえ

おやつ だいこんもち
以上児: 551 kcal 有機率: 90 %
未満児: 427 kcal ☺☺☺☺

17 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- あおなごはん
- とんじるふう
- あつあげのなっとうみそやき
- ひじきのものにもの

おやつ こんぶあられ
以上児: 553 kcal 有機率: 89 %
未満児: 427 kcal ☺☺☺☺

20 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- ひじきごはん
- ねぎのみそしる
- れんこんのみそに
- なっとうあえ

おやつ きなこおにぎり
以上児: 684 kcal 有機率: 89 %
未満児: 542 kcal ☺☺☺☺

21 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- キヌアごはん(ふりかけ)
- きのこのみそしる
- きりぼしだいこんのチャプチェ
- あおなとひじきのナムル

おやつ のりまきあられ
以上児: 453 kcal 有機率: 80 %
未満児: 364 kcal ☺☺☺☺

22 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- わかめごはん
- れんこんのみそしる
- きりぼしとやさいのちゅうかむし
- ふるふきだいこん

おやつ フライピーンズ
以上児: 554 kcal 有機率: 91 %
未満児: 418 kcal ☺☺☺☺

23 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- しょうゆごはん
- ごぼうのみそしる
- あおなととうふのいためもの
- なっとうあえ

おやつ もちもちドーナツ
以上児: 521 kcal 有機率: 89 %
未満児: 401 kcal ☺☺☺☺

24 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- ざっくごはん
- わふうカレー
- あつあげのカレーグリル
- こうじドレッシングサラダ

おやつ しおせんべい
以上児: 586 kcal 有機率: 82 %
未満児: 462 kcal ☺☺☺☺

27 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- いりだいずごはん(ふりかけ)
- わかめスープ
- マーボーとうふ
- キャベツのナムル

おやつ くろまめきなこあられ
以上児: 526 kcal 有機率: 87 %
未満児: 398 kcal ☺☺☺☺

28 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- ざっくごはん
- 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

おやつ こめこのあおのりむしパン
以上児: 563 kcal 有機率: 96 %
未満児: 450 kcal ☺☺☺☺

29 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- くろまめあずきごはん(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

おやつ あずきしらたまぜんざい 満月
以上児: 537 kcal 有機率: 82 %
未満児: 423 kcal ☺☺☺☺

30 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- ざっくごはん
- わふうカレー
- いりこフライ
- にんじンドレッシングサラダ

おやつ だいこんもち
以上児: 581 kcal 有機率: 86 %
未満児: 402 kcal ☺☺☺☺

31 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

- あおなごはん
- とんじるふう
- あつあげのなっとうみそやき
- ひじきのものにもの

おやつ ひじきあられ
以上児: 550 kcal 有機率: 87 %
未満児: 424 kcal ☺☺☺☺

※給食とおやつに有機番茶がつかます。