令和5年度

12月のこんだて

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

給食室設備のメンテナンスによりお弁当提供をしますので今月は有機率を表示しません。

平均栄養価（以上児）
エネルギー466Kcal
たんぱく質 15.9g
脂質 14.9g
カルシウム 224mg
鉄分 3.9mg

※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が、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。

1日（金） 朝おやつ（未）お米のお菓子
しょうがごはん（ふりかけ）
はるさめスープ
あつあげあまずあん
ひじきかいそうあえ
おやつ　しおせんべい
以上児：459 kcal　未満児：369 kcal

4日（月） 朝おやつ（未）お米のお菓子
ひじきごはん
とんじるふう
あつあげたまねぎみそやき
れんこんのごまずあえ
おやつ　のりまきあられ
以上児：485 kcal　未満児：390 kcal

5日（火） 朝おやつ（未）お米のお菓子
いりこごはん（ふりかけ）
とうふのみそしる
ちくぜんに
きのことこんにゃくのあえもの
おやつ　さつまいもチップス
以上児：397 kcal　未満児：319 kcal

6日（水） 朝おやつ（未）お米のお菓子
あおなごはん（ふりかけ）
ごぼうのみそしる
ベジミートのからあげ
ごまなっとうあえ
おやつ　ひじきあられ
以上児：494 kcal　未満児：397 kcal

7日（木） 朝おやつ（未）お米のお菓子
園から提供するおべんとう
おやつ　しおけんぴ

8日（金） 朝おやつ（未）お米のお菓子
にんじんごはん
さといものみそしる
ひじきのにもの
かぶのごまあえ
おやつ　こんぶあられ
以上児：393 kcal　未満児：316 kcal

11日（月） 朝おやつ（未）お米のお菓子
うめじゃこごはん（ふりかけ）
きのこのみそしる
だいこんとくるまふのにもの
おろしなっとうあえ
おやつ　ソースせんべい
以上児：425 kcal　未満児：342 kcal

12日（火） 朝おやつ（未）お米のお菓子
ざっこくごはん（ふりかけ）
しょうがスープ
れんこんちゅうかみそいため
３しょくナムル
おやつ　ポテトチップス
以上児：433 kcal　未満児：348 kcal

13日（水） 朝おやつ（未）お米のお菓子
くろまいあずきごはん（ごましお）
えんのみそしる
きりぼしだいこんのにもの
しらあえ
おやつ　しおけんぴ　新月
以上児：468 kcal　未満児：376 kcal

14日（木） 朝おやつ（未）お米のお菓子
園から提供するおべんとう
おやつ　ミレービスケット

15日（金） 朝おやつ（未）お米のお菓子
さといもごはん（ごましお）
キャベツのみそしる
ぶたにくのしょうがやき
うめのりなっとうあえ
おやつ　ねじりんぼう
以上児：518 kcal　未満児：416 kcal

18日（月） 朝おやつ（未）お米のお菓子
わかめごはん
あおなのみそしる
きんぴらごぼう
はくさいのごまずあえ
おやつ　あまからせん
以上児：347 kcal　未満児：280 kcal

19日（火） 朝おやつ（未）お米のお菓子
れんこんごはん（ふりかけ）
たまねぎのみそしる
あげだいこんのこうみいため
きのこなっとうあえ
おやつ　ビスケット・オーツむぎ
以上児：521 kcal　未満児：419 kcal

20日（水） 朝おやつ（未）お米のお菓子
アマランサスごはん（ふりかけ）
だいこんのみそしる
さつまいもコロッケ
かいそうあえ
おやつ　しおせんべい
以上児：497 kcal　未満児：399 kcal

21日（木） 朝おやつ（未）お米のお菓子
園から提供するおべんとう
おやつ　さつまいもチップス

22日（金） 朝おやつ（未）お米のお菓子
ピラフ
かぶのクリームに
とりにくのガーリックやき
おやつ　カカオむしパン
以上児：630 kcal　未満児：504 kcal

25日（月） 朝おやつ（未）お米のお菓子
キヌアごはん
キーマカレー
じゃがいもカレーグリル
はくさいのとうにゅうマヨネーズ
おやつ　こんぶあられ
以上児：492 kcal　未満児：395 kcal

26日（火） 朝おやつ（未）お米のお菓子
あずきごはん（ごましお）
えんのみそしる
きりぼしだいこんのにもの
しらあえ　満月
おやつ　くろまめきなこあられ
以上児：429 kcal　未満児：345 kcal

27日（水） 朝おやつ（未）お米のお菓子
おべんとう　おちゃを
もってきてください
おやつ　のりまきあられ

28日（木） 朝おやつ（未）お米のお菓子
おべんとう　おちゃを
もってきてください
おやつ　しおけんぴ

29日（金）
休園