



の こんだて

ひろみ保育園

平均栄養価 (以上児) エネルギー 531 kcal たんぱく質 20g カルシウム 299mg 脂質 17g 鉄分 5mg 今月の有機率 平均 86%

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、毎日いりこがっています。 ※給食とおやつに有機番茶がつかます。



1 日 (金) 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もの しらあえ おやつ げんまいしらたまだんご 以上児: 540 kcal 有機率: 83% 未満児: 433 kcal

4 日 (月) 振替休日

5 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 だいこんとあつあげのもの なっとうあえ おやつ あんにんどうふ 以上児: 480 kcal 有機率: 90% 未満児: 385 kcal

6 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) ごぼうのみそしる ねぎみそやき ひじきのもの おやつ ざっこくドーナツ 以上児: 642 kcal 有機率: 86% 未満児: 516 kcal

7 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし ざっこくごはん キーマカレー にんじンドレッシングサラダ おやつ くらめめきなこあられ 以上児: 547 kcal 有機率: 84% 未満児: 418 kcal

8 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし アマランサスごはん(ふりかけ) にらのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ おやつ ひじきあられ 以上児: 459 kcal 有機率: 81% 未満児: 369 kcal

11 日 (月) 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 はるさめいため にんじんとわかめのナムル おやつ ねじりんぼう 以上児: 640 kcal 有機率: 76% 未満児: 515 kcal

12 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし アマランサスごはん(ふりかけ) かぼちゃのみそしる ひじきのもの なっとうあえ おやつ ミレービスケット 以上児: 492 kcal 有機率: 89% 未満児: 395 kcal

13 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし あおなごはん とうふのみそしる だいずのごもくに きりぼしだいこんのあえもの おやつ さといものりポテト 以上児: 467 kcal 有機率: 95% 未満児: 375 kcal

14 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) ごぼうのみそしる ねぎみそやき なっとうあえ おやつ さつまいもチップ 以上児: 620 kcal 有機率: 83% 未満児: 498 kcal

15 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし 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 あおなのいそべあえ おやつ しおせんべい 以上児: 433 kcal 有機率: 86% 未満児: 349 kcal

18 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし ざっこくごはん おまめのカレー にんじンドレッシングサラダ おやつ もちもちドーナツ 以上児: 522 kcal 有機率: 77% 未満児: 420 kcal

19 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし アマランサスごはん(ふりかけ) にらのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ おやつ わかめおにぎり 以上児: 556 kcal 有機率: 88% 未満児: 447 kcal

20 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし だいずごはん(ふりかけ) ミネストローネ かぼちゃコロケ ムシキャベツ おやつ ポテトチップス 以上児: 551 kcal 有機率: 89% 未満児: 442 kcal

21 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) だいこんのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう ちゅうかはるさめサラダ おやつ こんぶあられ 以上児: 544 kcal 有機率: 87% 未満児: 437 kcal

22 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし ごまごはん かいそうのみそしる だいこんとあつあげのもの なっとうあえ おやつ あまからせん 以上児: 415 kcal 有機率: 91% 未満児: 335 kcal

25 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) あおなのみそしる はるさめいため なっとうあえ おやつ あんにんどうふ 以上児: 597 kcal 有機率: 86% 未満児: 480 kcal

26 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし あおなごはん とうふのみそしる だいずのごもくに きりぼしだいこんのあえもの おやつ のりポテト 以上児: 476 kcal 有機率: 95% 未満児: 383 kcal

27 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし アマランサスごはん(ふりかけ) えんのみそしる くるまふのフライ ムシキャベツ おやつ こめこのマーラーカオ 以上児: 589 kcal 有機率: 83% 未満児: 473 kcal

28 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし ざっこくごはん キーマカレー さつまいものとうにゅうドレッシングサラダ おやつ しおけんぴ 以上児: 602 kcal 有機率: 86% 未満児: 462 kcal

29 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし しょうがごはん(ふりかけ) にらのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ おやつ のりまきあられ 以上児: 452 kcal 有機率: 83% 未満児: 363 kcal