

6月の こんだて

<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 89 %</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>※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かます。</p>			
<p>3 日 (月) 朝のおやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん たまねぎのみそしる くるまふのなんばんづけ なっとうあえ</p> <p>おやつ うめじゃこおむすび (いりこ) 以上児: 581 kcal 有機率: 87 % 未満児: 468 kcal</p>	<p>4 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん とうふのみそしる ごもくにまめ きゅうりとあげのすのもの</p> <p>おやつ あんにんどうふ 以上児: 450 kcal 有機率: 92 % 未満児: 362 kcal</p>	<p>5 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん ほうれんそうカレー にんじンドレッシングサラダ</p> <p>おやつ じゃがいものプリン 以上児: 535 kcal 有機率: 96 % 未満児: 430 kcal</p>	<p>6 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 ひやしぜんざい 以上児: 546 kcal 有機率: 90 % 未満児: 439 kcal</p>	<p>7 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん (ふりかけ) あずきとトマトのみそしる にくじゃがふう なっとうあえ</p> <p>おやつ しおせんべい 以上児: 489 kcal 有機率: 89 % 未満児: 393 kcal</p>	
<p>10 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>わかめごはん キャベツのみそしる きりぼしだいこんのチャブチェ あおなのいそべあえ</p> <p>おやつ キャベツごはんおむすび (いりこ) 以上児: 490 kcal 有機率: 89 % 未満児: 395 kcal</p>	<p>11 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>アマランサスごはん (ふりかけ) あおなのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう 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 以上児: 587 kcal 有機率: 85 % 未満児: 457 kcal</p>	<p>12 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>パセリごはん とうもろこしのスープ シェパーズパイ キャロットラペ</p> <p>おやつ パナナケーキ 以上児: 700 kcal 有機率: 96 % 未満児: 562 kcal</p>	<p>13 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>しょうがごはん (ふりかけ) はるさめスープ あつあげのなんばんづけ なっとうあえ</p> <p>おやつ くずもち 以上児: 563 kcal 有機率: 84 % 未満児: 452 kcal</p>	<p>14 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん トマトカレー こうじドレッシングサラダ</p> <p>おやつ スパイスクラッカー 以上児: 575 kcal 有機率: 86 % 未満児: 462 kcal</p>	
<p>17 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん (ふりかけ) わかめスープ はるさめのカレーいため きりぼしだいこんのあえもの</p> <p>おやつ うめじゃこおむすび (いりこ) 以上児: 559 kcal 有機率: 83 % 未満児: 450 kcal</p>	<p>18 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ごまごはん あずきとトマトのみそしる にくじゃがふう なっとうあえ</p> <p>おやつ あんにんどうふ 以上児: 467 kcal 有機率: 94 % 未満児: 362 kcal</p>	<p>19 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>あおなごはん わかめのみそしる あつあげのなっとうみそやき ごぼうのうめに</p> <p>おやつ じゃがいものプリン 以上児: 501 kcal 有機率: 97 % 未満児: 403 kcal</p>	<p>20 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>くろまいごはん (ふりかけ) あおなのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう なっとうあえ</p> <p>おやつ おこのみやき 以上児: 581 kcal 有機率: 87 % 未満児: 466 kcal</p>	<p>21 日 (金) 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 ごまぜんざい 以上児: 572 kcal 有機率: 84 % 未満児: 459 kcal</p>	
<p>24 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>キヌアごはん (ふりかけ) はるさめスープ くるまふのなんばんづけ あおなのいそべあえ</p> <p>おやつ キャベツごはんおむすび (いりこ) 以上児: 532 kcal 有機率: 88 % 未満児: 429 kcal</p>	<p>25 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>ゆかりごはん たまねぎのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ</p> <p>おやつ カレーピラフおむすび 以上児: 560 kcal 有機率: 89 % 未満児: 451 kcal</p>	<p>26 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>だいずごはん ほうれんそうカレー にんじンドレッシングサラダ</p> <p>おやつ スパイスクラッカー 以上児: 648 kcal 有機率: 92 % 未満児: 520 kcal</p>	<p>27 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>アマランサスごはん (ふりかけ) あずきとトマトのみそしる あつあげのなっとうみそやき ひじきに</p> <p>おやつ フルフルとうにゅうごまプリン 以上児: 555 kcal 有機率: 89 % 未満児: 432 kcal</p>	<p>28 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし</p> <p>しょうがごはん (ふりかけ) とうふのみそしる ごもくにまめ きゅうりとあげのすのもの</p> <p>おやつ うめひじきおむすび (いりこ) 以上児: 573 kcal 有機率: 90 % 未満児: 461 kcal</p>	