



はぐみの森保育園

平均栄養価 (以上児)

エネルギー 500 kcal
たんぱく質 19 g 脂質 16 g
カルシウム 297 mg 鉄分 4.7 mg

今月の有機率

平均 87 %

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かます。

1 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

ゆかりごはん
なすのみそしる
あつあげのしょうがむし
なつやさいとこんにやくのごまあえ

おやつ やきとうもち
以上児: 478 kcal 有機率: 91 %
未満児: 384 kcal ☺☺☺

2 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

わかめごはん
ごぼうのみそしる
あおなとうふのいためもの
なっとうあえ

おやつ ミレービスケット
以上児: 496 kcal 有機率: 89 %
未満児: 399 kcal ☺☺☺

5 日 (月) 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
しらあえ

おやつ のりまきあられ
以上児: 450 kcal 有機率: 85 %
未満児: 362 kcal ☺☺☺

6 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

くろまいごはん
ポークカレー
なすのカレーグリン
たまねぎドレッシングサラダ

おやつ ほうじちゃういろろ
以上児: 657 kcal 有機率: 92 %
未満児: 527 kcal ☺☺☺

7 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

キヌアごはん(ふりかけ)
あずきとトマトのみそしる
なすのみそいため
なっとうあえ

おやつ あまからせん
以上児: 425 kcal 有機率: 94 %
未満児: 341 kcal ☺☺☺

8 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

だいずごはん(ふりかけ)
かぼちゃのみそしる
なんばんづけ
かんでんよせ

おやつ あんにんどうふ
以上児: 504 kcal 有機率: 87 %
未満児: 405 kcal ☺☺☺

9 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

とうふごはん(ふりかけ)
しょうがスープ
トマトとくるまふのグリルステーキ
なっとうあえ

おやつ ずんだもち
以上児: 536 kcal 有機率: 85 %
未満児: 431 kcal ☺☺☺

12 日 (月)

振替休日

13 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

おべんとう おちゃを
もってきてください

おやつ ポテトチップス

14 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

おべんとう おちゃを
もってきてください

おやつ ミレービスケット

15 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

おべんとう おちゃを
もってきてください

おやつ くろまめきなこあられ

16 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

くろまいごはん(ふりかけ)
かいそうのみそしる
ベジミートのからあげ

おやつ あまからせん
以上児: 390 kcal 有機率: 76 %
未満児: 319 kcal ☺☺

19 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

あおなごはん
たまねぎのみそしる
はるさめのカレーいため
キャロットラベ

おやつ しおせんべい
以上児: 442 kcal 有機率: 84 %
未満児: 356 kcal ☺☺☺

20 日 (火) 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
しらあえ

おやつ ずんだもち
以上児: 536 kcal 有機率: 84 %
未満児: 431 kcal ☺☺☺

21 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

だいずごはん(ふりかけ)
かぼちゃのみそしる
なつやさいとあつあげのみぞれあえ
なっとうあえ

おやつ ほうじちゃういろろ
以上児: 599 kcal 有機率: 91 %
未満児: 481 kcal ☺☺☺

22 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

アマランサスごはん
なすのみそしる
ふたにくのガーリックやき
かいそうあえ

おやつ だいこんもち
以上児: 636 kcal 有機率: 85 %
未満児: 511 kcal ☺☺☺

23 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

わかめごはん
あずきとトマトのみそしる
あおなとうふのいためもの
なっとうあえ

おやつ ねじりんぼう
以上児: 472 kcal 有機率: 90 %
未満児: 379 kcal ☺☺☺

26 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

ゆかりごはん
かいそうのみそしる
はるさめいため
かんでんよせ

おやつ こんぶあられ
以上児: 425 kcal 有機率: 77 %
未満児: 346 kcal ☺☺

27 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

カレーピラフ
とうもろこしのスープ
あつあげのトマトみそやき
こうじドレッシングサラダ

おやつ フルフルにんじんゼリー
以上児: 559 kcal 有機率: 82 %
未満児: 449 kcal ☺☺☺

28 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

ごまごはん
わかめスープ
マーボー豆腐
なっとうあえ

おやつ パナナケーキ
以上児: 560 kcal 有機率: 92 %
未満児: 323 kcal ☺☺☺

29 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

だいずごはん(ふりかけ)
ざっくくスープ
トマトとくるまふのグリルステーキ
オリーブコーン

おやつ ポテトチップス
以上児: 502 kcal 有機率: 83 %
未満児: 403 kcal ☺☺☺

30 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

キヌアごはん
あずきとトマトのみそしる
なんばんづけ
なっとうあえ

おやつ やきとうもち
以上児: 544 kcal 有機率: 92 %
未満児: 437 kcal ☺☺☺