令和　8　年度

9月 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

社会福祉法人村の木清福会

平均栄養価（以上児）

エネルギー　528 Kcal
たんぱく質　20 g　　脂質　17 g
カルシウム　289 mg　　鉄分　5 mg

今月の有機率

平均　88 %

---

1 日 (火)
朝おやつ（未）おこめのおかし
ごまごはん
きのこのみそしる
かぼちゃとあつあげのにもの
なっとうあえ(ごま・じゃこ・あおな)
おやつ　あんにんどうふ
以上児：528 kcal　有機率：91 %
未満児：417 kcal

2 日 (水)
朝おやつ（未）おこめのおかし
キヌアごはん(ふりかけ)
はるさめスープ
マーボーどうふ
さんしょくナムル
おやつ　くろゴマむしパン
以上児：618 kcal　有機率：92 %
未満児：475 kcal

3 日 (木)
朝おやつ（未）おこめのおかし
ざっこくごはん(あわ・キヌア)
かいそうのみそしる
あつあげのこうみだれ
みそなっとうあえ(ごま・あおな・のり)
おやつ　かぼちゃプリン
以上児：576 kcal　有機率：91 %
未満児：436 kcal

4 日 (金)
朝おやつ（未）おこめのおかし
きりぼしだいこんごはん(ふりかけ)
たまねぎのみそしる
かぼちゃコロッケ・ごまソース
むしキャベツ
おやつ　あまからせん
以上児：462 kcal　有機率：89 %
未満児：359 kcal

7 日 (月)
朝おやつ（未）おこめのおかし
キヌアごはん
なすのみそしる
はるさめのカレーいため
なっとうあえ(ごま・じゃこ・あおな)
おやつ　ソースせん
以上児：469 kcal　有機率：88 %
未満児：376 kcal

8 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)
わかめスープ
きくらげのちゅうかいため
あおなのごまよごし
おやつ　こめこのマーラーカオ
以上児：557 kcal　有機率：84 %
未満児：430 kcal

9 日 (水)
朝おやつ（未）おこめのおかし
わかめごはん
とうふのみそしる
なつやさいのみぞれあえ
みそなっとうあえ(ごま・あおな・のり)
おやつ　ふるふるごまとうにゅうプリン
以上児：528 kcal　有機率：93 %
未満児：421 kcal

10 日 (木)
朝おやつ（未）おこめのおかし
くろまいごはん
きりぼしだいこんのみそしる
あつあげのたまねぎみそやき
なっとうあえ(じゃこ・きのこ・のり)
おやつ　ひじきあられ
以上児：496 kcal　有機率：81 %
未満児：388 kcal

11 日 (金)
朝おやつ（未）おこめのおかし
くろまめとあずきごはん(ごましお)
ごしょくのみそしる
きりぼしだいこんのにもの
しらあえ
おやつ　あずきポリポリ　新月
以上児：517 kcal　有機率：87 %
未満児：415 kcal

14 日 (月)
朝おやつ（未）おこめのおかし
ざっこくごはん(くろまい・キヌア)
きのことおまめのカレー
とうふのスパイシーピカタ
にんじんドレッシングサラダ(きのこ)
おやつ　のりまきあられ
以上児：531 kcal　有機率：82 %
未満児：426 kcal

15 日 (火)
朝おやつ（未）おこめのおかし
ごまごはん
かぼちゃのみそしる
きりぼしだいこんのチャプチェ
なっとうあえ(のり・あおな・じゃこ)
おやつ　あんにんどうふ
以上児：503 kcal　有機率：92 %
未満児：393 kcal

16 日 (水)
朝おやつ（未）おこめのおかし
かぼちゃのグラタン
ミネストローネ
おまめのサラダ
おやつ　くろゴマむしパン
以上児：620 kcal　有機率：89 %
未満児：470 kcal

17 日 (木)
朝おやつ（未）おこめのおかし
ざっこくごはん(あわ・キヌア)
だいこんのみそしる
マーボーどうふ
なっとうあえ(じゃこ・きのこ・のり)
おやつ　かぼちゃプリン
以上児：521 kcal　有機率：89 %
未満児：405 kcal

18 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)
かいそうのみそしる
ピリからみそしょうがやき
むしキャベツ
おやつ　しおせんべい
以上児：504 kcal　有機率：86 %
未満児：403 kcal

21 日 (月)
敬老の日

22 日 (火)
休日

23 日 (水)
秋分の日

24 日 (木)
朝おやつ（未）おこめのおかし
ひじきごはん
きつねうどん
いんげんのごまあえ
おやつ　ふレンチトースト
以上児：476 kcal　有機率：83 %
未満児：381 kcal

25 日 (金)
朝おやつ（未）おこめのおかし
きりぼしだいこんごはん
なすのみそしる
なつやさいのみぞれあえ
なっとうあえ(おろし・あおな・じゃこ)
おやつ　以上児：みたらしだんご未満児：おこめせん
以上児：601 kcal　有機率：86 %
未満児：392 kcal

28 日 (月)
朝おやつ（未）おこめのおかし
くろまめとあずきごはん(ごましお)
ごしょくのみそしる
きりぼしだいこんのにもの
しらあえ
おやつ　ひじきあられ　満月
以上児：448 kcal　有機率：82 %
未満児：360 kcal

29 日 (火)
朝おやつ（未）おこめのおかし
キヌアごはん
とうもろこしのみそしる
マーボーだいこん
なっとうあえ(のり・あおな・じゃこ)
おやつ　ふるふるごまとうにゅうプリン
以上児：565 kcal　有機率：92 %
未満児：431 kcal

30 日 (水)
朝おやつ（未）おこめのおかし
わかめごはん
きりぼしだいこんのみそしる
とうふハンバーグ
むしキャベツ
おやつ　あまからせん
以上児：452 kcal　有機率：91 %
未満児：356 kcal

※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きます。

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