



平均栄養価（以上児） エネルギー 564 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g カルシウム 295 mg 鉄分 5 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豆が入っています。 ※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。		1 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし あずきごはん(ごましお) ごしよくのみそしる きりぼしだいこんのもの しらあえ おやつ こんぶあられ 以上児: 450 kcal 有機率: 87 % 未満児: 362 kcal ☺☺☺ 新月
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 だいこんとくるまふのもの なっとうあえ おやつ なっとうみそやきおにぎり 以上児: 655 kcal 有機率: 90 % 未満児: 527 kcal ☺☺☺	6 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし ざっくごはん キーマカレー きのこのグリル にんじんドレッシングサラダ おやつ ざっくドーナツ 以上児: 647 kcal 有機率: 83 % 未満児: 498 kcal ☺☺☺	7 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし きのこごはん にらのみそしる あおなとうふのいためもの なっとうあえ おやつ だいがくいも 以上児: 582 kcal 有機率: 88 % 未満児: 465 kcal ☺☺☺	8 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし あおなごはん みそけんちんじる あげだしとうふ Caひじきに おやつ くらめきなこあられ 以上児: 526 kcal 有機率: 89 % 未満児: 423 kcal ☺☺☺
11 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし わかめごはん かいそうのみそしる はるさめいため あおなのいそべあえ おやつ なっとうみそやきおにぎり 以上児: 637 kcal 有機率: 85 % 未満児: 509 kcal ☺☺☺	12 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) ミネストローネ かぼちゃコロッケ むしキャベツ おやつ さつまいもチップ 以上児: 553 kcal 有機率: 81 % 未満児: 444 kcal ☺☺☺	13 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) かぼちゃのみそしる ひじきのもの なっとうあえ おやつ ねじりんぼう 以上児: 519 kcal 有機率: 82 % 未満児: 417 kcal ☺☺☺	14 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし ごまごはん ごぼうのみそしる マーボーとうふ ちゅうかはるさめサラダ おやつ もちもちドーナツ 以上児: 604 kcal 有機率: 88 % 未満児: 478 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) ごしよくのみそしる きりぼしだいこんのもの なっとうあえ おやつ しおせんべい 以上児: 491 kcal 有機率: 87 % 未満児: 395 kcal ☺☺☺ 満月
18 日 (月) 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 さといものりポテト 以上児: 478 kcal 有機率: 92 % 未満児: 377 kcal ☺☺☺	19 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし あおなごはん れんこんのみそしる だいずのごもくに きりぼしだいこんのあえもの おやつ だいがくいも 以上児: 573 kcal 有機率: 92 % 未満児: 460 kcal ☺☺☺	20 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし わかめごはん ミネストローネ かぼちゃコロッケ むしキャベツ おやつ ゆかりおにぎり 以上児: 568 kcal 有機率: 89 % 未満児: 457 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 なっとうあえ おやつ フルフルとうにゅうごまプリン 以上児: 577 kcal 有機率: 91 % 未満児: 463 kcal ☺☺☺	22 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし くらめごはん(ふりかけ) みそけんちんじる Caひじきに なっとうあえ おやつ あまからせん 以上児: 461 kcal 有機率: 88 % 未満児: 371 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 しょうがごはんおにぎり 以上児: 705 kcal 有機率: 84 % 未満児: 567 kcal ☺☺☺	26 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし わかめごはん ミネストローネ かぼちゃコロッケ むしキャベツ おやつ ミレービスケット 以上児: 495 kcal 有機率: 83 % 未満児: 398 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 にんじんドレッシングサラダ おやつ こめこのマーラーカオ 以上児: 646 kcal 有機率: 81 % 未満児: 519 kcal ☺☺☺	28 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし ざっくごはん キーマカレー あつあげのグリル 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: 663 kcal 有機率: 88 % 未満児: 511 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 ☺☺☺