



はぐみの森保育園

2 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 大豆 ごま おやつ あずきいろいろ 以上児: 543 kcal 有機率: 87 % 未満児: 428 kcal	3 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) みそけんちんじる あおなとうふのいためもの なっとうあえ 大豆 ごま おやつ やきいも 以上児: 503 kcal 有機率: 90 % 未満児: 385 kcal	4 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし くろまいごはん(ふりかけ) にらのみそしる マーボー豆腐 きりぼしだいこんとあおなのあえもの 大豆 ごま おやつ あまからせん 以上児: 489 kcal 有機率: 89 % 未満児: 403 kcal	5 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし わかめごはん きのこじる くるまふのフライ むしキャベツ 大豆 ごま 小麦 おやつ みそだれとうにゅうもち 以上児: 543 kcal 有機率: 81 % 未満児: 432 kcal	6 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし はとむぎごはん(ごましお) とんじるふう あつあげのなっとうみそやき かいそうあえ 大豆 ごま 小麦 おやつ ねじりんぼう 以上児: 605 kcal 有機率: 87 % 未満児: 469 kcal
9 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし しょうゆごはん ごぼうのみそしる ごもくにまめ あおなのいそべあえ 大豆 ごま おやつ さつまいもチップス 以上児: 533 kcal 有機率: 88 % 未満児: 388 kcal	10 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 こんぶあられ	11 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし しょうゆごはん みそけんちんじる だいこんとあつあげのもの なっとうあえ 大豆 ごま おやつ ごましおかりんとう 以上児: 623 kcal 有機率: 90 % 未満児: 493 kcal	12 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし くろまいごはん さつまいものカレー あつあげのグリル にんじんドレッシングサラダ 大豆 ごま おやつ しおせんべい 以上児: 541 kcal 有機率: 88 % 未満児: 442 kcal	13 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし うめごはん れんこんのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう なっとうあえ 大豆 ごま おやつ くろまめきなこあられ 以上児: 558 kcal 有機率: 88 % 未満児: 448 kcal
16 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 大豆 ごま おやつ こめこのあずきむしパン 以上児: 531 kcal 有機率: 90 % 未満児: 418 kcal	17 日 (火) 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 きりぼしだいこんのチャプチェ なっとうあえ 大豆 ごま おやつ しおけんぴ 以上児: 636 kcal 有機率: 85 % 未満児: 429 kcal	18 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし わかめごはん にらのみそしる マーボー豆腐 きりぼしだいこんとあおなのあえもの 大豆 ごま おやつ きなこあめ 以上児: 500 kcal 有機率: 86 % 未満児: 397 kcal	19 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし ごまごはん れんこんのみそしる あつあげとやさいのちゅうかむし さといものあえもの 大豆 ごま おやつ みそだれとうにゅうもち 以上児: 517 kcal 有機率: 88 % 未満児: 406 kcal	20 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) 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 大豆 ごま おやつ ひじきあられ 以上児: 492 kcal 有機率: 85 % 未満児: 394 kcal
23 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) きのこじる はるさめいため なっとうあえ 大豆 ごま おやつ さといもごはんおにぎり 以上児: 666 kcal 有機率: 87 % 未満児: 520 kcal	24 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし くろまいごはん さつまいものカレー あつあげのグリル こうじドレッシングサラダ 大豆 ごま おやつ ごましおかりんとう 以上児: 666 kcal 有機率: 85 % 未満児: 542 kcal	25 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし キャロットピラフ ミネストローネ とりにくのガーリックやき 大豆 ごま おやつ ココアむしパン 以上児: 633 kcal 有機率: 87 % 未満児: 491 kcal	26 日 (木) 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) かいそうのみそしる きりぼしだいこんのもの なっとうあえ 大豆 ごま おやつ こめこのマラーカオ 以上児: 519 kcal 有機率: 84 % 未満児: 407 kcal	27 日 (金) 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 のりまきあられ
30 日 (月) 休園	31 日 (火) 休園	平均栄養価 (以上児) エネルギー 540 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 858 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。