



平均栄養価（以上児） エネルギー 563 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19 g カルシウム 313 mg 鉄分 5 mg	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	1 日（水）	2 日（木）	3 日（金）
今月の有機率 平均 88 %		元日	休園	休園
6 日（月） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 わかめごはん トマトあまざけスープ ベジミートのからあげ いんげんのごまあえ 小麦 おやつ ねじりんぼう 以上児： 460 kcal 有機率： 81 % 未満児： 369 kcal ☺☺☺☺	7 日（火） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 ななくさごはん ごぼうのみそしる とうふとひじきのたわらむし なっとうあえ おやつ あおなおにぎり 以上児： 684 kcal 有機率： 92 % 未満児： 543 kcal ☺☺☺☺	8 日（水） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 ざっくごはん わふうカレー いりこフライ にんじンドレッシングサラダ おやつ やきいも 以上児： 562 kcal 有機率： 88 % 未満児： 387 kcal ☺☺☺☺	9 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 キヌアごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる ちくぜんに 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： 668 kcal 有機率： 91 % 未満児： 542 kcal ☺☺☺☺	10 日（金） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 ごまごはん ねぎのみそしる あつあげとやさいのちゅうかむし なっとうあえ おやつ あまからせん 以上児： 479 kcal 有機率： 85 % 未満児： 373 kcal ☺☺☺☺
13 日（月） 成人の日	14 日（火） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 いりだいずごはん(ふりかけ) わかめスープ マーボーどうふ キャベツのナムル おやつ せきはんおにぎり 以上児： 683 kcal 有機率： 95 % 未満児： 524 kcal ☺☺☺☺	15 日（水） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 くろまめあずきごはん(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 あずきういろろ 以上児： 522 kcal 有機率： 87 % 未満児： 419 kcal ☺☺☺☺	16 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 ざっくごはん とうふのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう しらあえ おやつ だいこんもち 以上児： 540 kcal 有機率： 94 % 未満児： 423 kcal ☺☺☺☺	17 日（金） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 あおなごはん とんじるふう あつあげのなっとうみそやき ひじきのなもの おやつ こんぶあられ 以上児： 553 kcal 有機率： 89 % 未満児： 427 kcal ☺☺☺☺
20 日（月） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 ひじきごはん ねぎのみそしる れんこんのみそに なっとうあえ おやつ きなこおにぎり 以上児： 684 kcal 有機率： 89 % 未満児： 542 kcal ☺☺☺☺	21 日（火） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 キヌアごはん(ふりかけ) きのこのみそしる きりぼしだいこんのチャプチェ あおなとひじきのナムル おやつ のりまきあられ 以上児： 453 kcal 有機率： 80 % 未満児： 364 kcal ☺☺☺☺	22 日（水） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 わかめごはん れんこんのみそしる あつあげとやさいのちゅうかむし ふうふきだいこん おやつ フライピーンズ 以上児： 554 kcal 有機率： 91 % 未満児： 418 kcal ☺☺☺☺	23 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 しょうゆごはん ごぼうのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ おやつ もちもちドーナツ 以上児： 521 kcal 有機率： 89 % 未満児： 401 kcal ☺☺☺☺	24 日（金） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 ざっくごはん わふうカレー あつあげのカレーグリル こうじドレッシングサラダ おやつ しおせんべい 以上児： 586 kcal 有機率： 82 % 未満児： 462 kcal ☺☺☺☺
27 日（月） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 いりだいずごはん(ふりかけ) わかめスープ マーボーどうふ キャベツのナムル おやつ くろまめきなこあられ 以上児： 526 kcal 有機率： 87 % 未満児： 398 kcal ☺☺☺☺	28 日（火） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 ざっくごはん とうふのみそしる ぶたにくいりきんぴらごぼう なっとうあえ おやつ こめこのあおのりむしパン 以上児： 563 kcal 有機率： 96 % 未満児： 450 kcal ☺☺☺☺	29 日（水） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 くろまめあずきごはん(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 あずきしらたまぜんざい 以上児： 537 kcal 有機率： 82 % 未満児： 423 kcal ☺☺☺☺	30 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 ざっくごはん わふうカレー いりこフライ にんじンドレッシングサラダ おやつ だいこんもち 以上児： 581 kcal 有機率： 86 % 未満児： 402 kcal ☺☺☺☺	31 日（金） 朝おやつ（未）おこめのおかし 大豆 あおなごはん とんじるふう あつあげのなっとうみそやき ひじきのなもの おやつ ひじきあられ 以上児： 550 kcal 有機率： 87 % 未満児： 424 kcal ☺☺☺☺