



KYOUSYOKU

の こんだて

はぐみの森保育園

平均栄養価（以上児） エネルギー 577 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 309 mg 鉄分 5 mg 今月の有機率 平均 89 %				
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。				
3 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし だいすごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる くるまふのフライ きりぼしだいこんとあおなのあえもの 大豆 ごま 小麦 おやつ おにまんじゅう 以上児: 611 kcal 有機率: 85 % 未満児: 491 kcal ☺☺☺☺	4 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし ひじきごはん とうふのみそしる だいこんとくるまふのもの なっとうあえ 大豆 ごま 小麦 おやつ あおなおにぎり 以上児: 592 kcal 有機率: 93 % 未満児: 476 kcal ☺☺☺☺	5 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし わかめごはん みそけんちんじる つくねやき なっとうあえ 大豆 ごま 小麦 おやつ あまざけむしパン 以上児: 652 kcal 有機率: 92 % 未満児: 497 kcal ☺☺☺☺	6 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし くろまいごはん こんさいカレー いりこフライ にんじンドレッシングサラダ 大豆 ごま 小麦 おやつ ひじきおにぎり 以上児: 653 kcal 有機率: 87 % 未満児: 534 kcal ☺☺☺☺	7 日 (金) 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 マーボーとうふ かいそうあえ 大豆 ごま 小麦 おやつ しおせんべい 以上児: 477 kcal 有機率: 90 % 未満児: 377 kcal ☺☺☺☺
10 日 (月) 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 ベジミートのからあげ さつまいものとうにゅうドレッシングサラダ 大豆 ごま 小麦 おやつ あまからせん 以上児: 548 kcal 有機率: 82 % 未満児: 401 kcal ☺☺☺☺	11 日 (火) 建国記念の日	12 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 れんこんのみそに きりぼしだいこんとあおなのあえもの 大豆 ごま 小麦 おやつ ふかしいも 以上児: 515 kcal 有機率: 91 % 未満児: 398 kcal ☺☺☺☺	13 日 (木) 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 大豆 ごま 小麦 おやつ あずきしらたまぜんざい 以上児: 531 kcal 有機率: 83 % 未満児: 426 kcal ☺☺☺☺	14 日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし ちゅうかごはん ねぎのみそしる はるさめいため あおなのごまよごし 大豆 ごま 小麦 おやつ ココアむしパン 以上児: 591 kcal 有機率: 83 % 未満児: 457 kcal ☺☺☺☺
17 日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) かいそうのみそしる くるまふのフライ にんじンドレッシングサラダ 大豆 ごま 小麦 おやつ きりぼしだいこんごはんおにぎり 以上児: 710 kcal 有機率: 87 % 未満児: 575 kcal ☺☺☺☺	18 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし ひじきごはん とうふのみそしる ごもくにまめ あおなのごまよごし 大豆 ごま 小麦 おやつ こんぶあられ 以上児: 442 kcal 有機率: 89 % 未満児: 354 kcal ☺☺☺☺	19 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし わかめごはん みそけんちんじる ひじきのもの なっとうあえ 大豆 ごま 小麦 おやつ こめこのマーラーカオ 以上児: 562 kcal 有機率: 90 % 未満児: 447 kcal ☺☺☺☺	20 日 (木) 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 こうじドレッシングサラダ 大豆 ごま 小麦 おやつ オレンジゼリー 以上児: 520 kcal 有機率: 91 % 未満児: 429 kcal ☺☺☺☺	21 日 (金) 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 しょうがやき むしキャベツ 大豆 ごま 小麦 おやつ ぱくだんおにぎり 以上児: 703 kcal 有機率: 93 % 未満児: 553 kcal ☺☺☺☺
24 日 (月) 振替休日	25 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし きのこごはん おでん煮 いりこフライ あおなのごまよごし 大豆 ごま 小麦 おやつ あまざけむしパン 以上児: 534 kcal 有機率: 89 % 未満児: 426 kcal ☺☺☺☺	26 日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし キヌアごはん(ふりかけ) わかめのみそしる だいこんとくるまふのもの なっとうあえ 大豆 ごま 小麦 おやつ あおなおにぎり 以上児: 613 kcal 有機率: 95 % 未満児: 493 kcal ☺☺☺☺	27 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし しょうがごはん(ふりかけ) きのこのみそしる じゃがいものカレーに なっとうあえ 大豆 ごま 小麦 おやつ ちゅうかおにぎり 以上児: 647 kcal 有機率: 90 % 未満児: 495 kcal ☺☺☺☺	28 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 大豆 ごま 小麦 おやつ ねじりんぼう 以上児: 488 kcal 有機率: 85 % 未満児: 392 kcal ☺☺☺☺

※給食とおやつに有機番茶がつきます。