令和　5　年度

11月のこんだて

社会福祉法人
村の木清福会
地域の未来のたねになる

ひろみ保育園

給食室設備のメンテナンスにより
お弁当提供をしますので
今月は有機率を表示しません。

平均栄養価（以上児）
エネルギー504Kcal
たんぱく質 18.1g　脂質 15.8g
カルシウム 238mg　鉄分 4.6mg

毎日の有機（オーガニック）食材の使用率を表示しています。

☺☺☺☺ →95%使用
☺☺☺ →80～95%使用
☺☺ →50～80%使用
☺ →50%以下

1日（水）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

うめじゃこごはん（ふりかけ）
ごぼうのみそしる
だいこんとくるまふのにもの
ごまなっとうあえ

おやつ　ミレービスケット
有機率　85 %
以上児：508 kcal　未満児：408 kcal

2日（木）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

れんこんごはん（ふりかけ）
キャベツのみそしる
あつあげのたまねぎみそやき
あおなときのこののりあえ

おやつ　ポテトチップス
有機率　81 %
以上児：446 kcal　未満児：352 kcal

3日（金）

文化の日

6日（月）　朝おやつ（未）塩せんべい

いりこごはん（ふりかけ）
はくさいのみそしる
くるまふのフライ（ごまソース）
きりぼしなっとうあえ

おやつ　くろまめきなこあられ
有機率　77 %
以上児：622 kcal　未満児：500 kcal

7日（火）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

おしむぎごはん
キーマカレー
こうじドレッシングサラダ

おやつ　とうにゅうゼリー
有機率　88 %
以上児：543 kcal　未満児：437 kcal

8日（水）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

きりぼしだいこんごはん
とうふのみそしる
きんぴられんこん
うめごまなっとうあえ

おやつ　さつまいもチップス
有機率　84 %
以上児：447 kcal　未満児：359 kcal

9日（木）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

園から提供するおべんとう

※別紙参照

おやつ　ねじりんぼう

10日（金）　朝おやつ（未）塩せんべい

ごはん（ふりかけ）
とんじるふう
だいずコロッケ（うめソース）
きのこなっとうあえ

おやつ　こんぶあられ
有機率　87 %
以上児：542 kcal　未満児：435 kcal

13日（月）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

くろまいあずきごはん（ごましお）　新月
えんのみそしる
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
有機率　92 %
以上児：499 kcal　未満児：401 kcal

14日（火）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

あおなごはん
だいこんのみそしる
ひじきのにもの
はくさいのごまずあえ

おやつ　しおせんべい
有機率　91 %
以上児：478 kcal　未満児：384 kcal

15日（水）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

おしむぎごはん（ふりかけ）
のりときりぼしのみそしる
わふうハンバーグ（ねぎソース）
あおななっとうあえ

おやつ　うめごまおむすび（いりこ）
有機率　92 %
以上児：476 kcal　未満児：383 kcal

16日（木）　朝おやつ（未）塩せんべい

園から提供するおべんとう

※別紙参照

おやつ　あまからせん

17日（金）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

ごまごはん（ふりかけ）
わかめスープ
あつあげあまずあん
３しょくナムル

おやつ　しおけんぴ
有機率　89 %
以上児：485 kcal　未満児：390 kcal

20日（月）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

くろまいごはん
こんさいカレー
たまねぎドレッシングサラダ

おやつ　こんぶあられ
有機率　93 %
以上児：536 kcal　未満児：430 kcal

21日（火）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

にんじんごはん
ごぼうのみそしる
あつあげのみぞれあえ
はるさめサラダ

おやつ　のりまきあられ
有機率　88 %
以上児：488 kcal　未満児：392 kcal

22日（水）　朝おやつ（未）塩せんべい

キヌアごはん（ふりかけ）
えんのみそしる
とりとやさいのしょうがむし
じゃこなっとうあえ

おやつ　ソースせんべい
有機率　93 %
以上児：491 kcal　未満児：387 kcal

23日（木）

勤労感謝の日

24日（金）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

さつまいもごはん（ごましお）
かいそうのみそしる
ベジミートあまずあん
ひじきなっとうあえ

おやつ　ポテトチップス
有機率　90 %
以上児：583 kcal　未満児：468 kcal

27日（月）　朝おやつ（未）赤ちゃんせんべい

あずきごはん（ごましお）　満月
えんのみそしる
きりぼしだいこんのにもの
しらあえ

おやつ　あまからせん
有機率　86 %
以上児：482 kcal　未満児：388 kcal

28日（火）　朝おやつ（未）塩せんべい

くろまいごはん（ごましお）
キャベツのみそしる
うめじゃこなっとうあえ
ぶたにくとこんさいのちゅうかむし

おやつ　ミレービスケット
有機率　90 %
以上児：548 kcal　未満児：440 kcal

29日（水）　朝おやつ（未）ぽんせんべい

うめごまごはん（ふりかけ）
とうふのみそしる
あげだいこんのこうみいため
きのことこんにゃくのあえもの

おやつ　ねじりんぼう
有機率　83 %
以上児：483 kcal　未満児：389 kcal

30日（木）　朝おやつ（未）げんまいせんべい

園から提供するおべんとう

※別紙参照

おやつ　くろまめきなこあられ

※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が、
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。