

こんだて



おべんとう おちゃを

もってきてください

5月(余) 朝おやつ(未) おこめのおかし

ひろみ保育園

1日(月)

元日

2日(火)

3 FI (7k)

4月(木) 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 ミレービスケット

8日(月)

成人の日

9月(火) 朝おやつ(未) おこめのおかし

ゆかりごはん えんのみそしる だいこんとくるまふのにもの うめのりなっとうあえ

おやつ しおせんべい

以上児: 460 kcal

以上児: 493 kcal

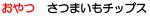
わかめごはん

未満児: 370 kcal

未満児: 396 kcal

10日 (2K) 朝おやつ (未) おこめのおかし

キヌアごはん キーマカレー じゃがいもカレーグリル にんじんドレッシングサラダ



17日 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

以上児: **497** kcal 未満児: 398 kcal 11 日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

園から提供するおべんとう

おやつ のりまきあられ

おやつ ねじりんぼう

12日 (余) 朝おやつ (未) おこめのおかし

あおなごはん キャベツのみそしる とりにくのガーリックやき かぶのごまあえ

おやつ ポテトチップス

以上児: **509** kcal

未満児: 409 kcal

1

15日 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

わかめごはん きのこのみそしる あつあげのねぎみそやき あおなとじゃこのなっとうあえ

おやつ ひじきあられ

以上児: **556** kcal 未満児: 446 kcal 16日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

23 日 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

30 月 (火) 朝おやつ (未) おこめのおかし

あおなごはん ごぼうのみそしる ベジミートのからあげ とうふドレッシングサラダ

おやつ くろまめきなこあられ



ながねぎのみそしる れんこんのちゅうかみそいため ごまなっとうあえ

おやつ あまからせん

ゆかりごはん

以上児: 375 kcal 未満児: 302 kcal 18日 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

園から提供するおべんとう

おやつ しおけんぴ

19日 (金) 朝おやつ (未) おこめのおかし

れんこんごはん(ふりかけ) とうふのみそしる とりのオリーブパンこやき きのことこんにゃくのあえもの



おやつ ビスケット・オーツむぎ

以上児: **528** kcal 未満児: 425 kcal

22月 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

キヌアごはん ニラスープ マーボーどうふ はるさめサラダ



未満児: 311 kcal

えんのみそしる とりのたわらむし あおなとこんにゃくのごまあえ

おやつ こんぶあられ

以上児: 410 kcal

未満児: 330 kcal

= ±

24 月 (水) 朝おやつ (未) おこめのおかし

おしむぎごはん ながねぎのみそしる くるまふのなんばんづけ あおなとだいこんのなっとうあえ

おやつ ポテトチップス

以上児: **437** kcal 未満児: 352 kcal 25 月 (木) 朝おやつ (未) おこめのおかし

園から提供するおべんとう

おやつ ミレービスケット

26 日 (余) 朝おやつ (未) おこめのおかし

くろまいあずきごはん (ごましお) 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 ソースせんべい

以上児: 415 kcal 未満児: 334 kcal

29 月 (月) 朝おやつ (未) おこめのおかし

以上児: 387 kcal

おやつ ねじりんぼう

キヌアごはん きのこカレー じゃがいもカレーグリル にんじんドレッシングサラダ



うめのりなっとうあえ おやつ ねじりんぼう

だいこんとくるまふのにもの

わかめごはん

みそけんちんじる

未満児: 410 kcal

うめじゃこごはん(ふりかけ) にらのみそしる

ぶたにくしょうがやき はくさいのとうにゅうマヨネーズサラダ

31 日 (7k) 朝おやつ (未) おこめのおかし

おやつ ひじきあられ

以上児: 467 kcal

※食材の仕入れ状況や天候により、 メニュー(有機率)が変更になる場合がございます。 ※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。 ※給食とおやつに有機番茶がつきます。 ※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。

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 469Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 カルシウム

15.1g 147mg 鉄分 3.6mg

以上児: **532** kcal

おやつ のりまきあられ

未満児: 427 kcal

以上児: 510 kcal

未満児: 376 kcal