令和　7　年度

森山学園

KYOUSYOKU 7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

平均栄養価（以上児）

エネルギー	543 Kcal		
たんぱく質	20 g	脂質	17 g
カルシウム	306 mg	鉄分	5 mg

今月の有機率

平均 89 %

日	献立	おやつ	以上児	未満児	有機率
1 日（火） 朝おやつ（未）おこめのおかし	キヌアごはん かいそうのみそしる なんばんづけ なっとうあえ(うめ・おろし・あおな)	わかめおにぎり	664 kcal	533 kcal	93 %
2 日（水） 朝おやつ（未）おこめのおかし	ごまごはん あずきとトマトのみそしる はるさめのカレーいため あおなのいそべあえ	もちもちドーナツ	465 kcal	365 kcal	86 %
3 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし	キヌアごはん きりぼしだいこんのみそしる かぼちゃとあつあげのにもの なっとうあえ(わかめ・おろし・じゃこ)	あんにんどうふ	533 kcal	428 kcal	92 %
4 日（金） 朝おやつ（未）おこめのおかし	ざっこくごはん キーマカレー きのこのグリル にんじんドレッシングサラダ	しおせんべい	547 kcal	402 kcal	81 %
7 日（月） 朝おやつ（未）おこめのおかし たなばたメニュー	さけちらしずし たなばたじる ごしょくナムル	オレンジゼリー	441 kcal	354 kcal	79 %
8 日（火） 朝おやつ（未）おこめのおかし	ゆかりごはん きのこのみそしる なすのみそいため なっとうあえ(きゅうり・わかめ)	うめわかめおにぎり	564 kcal	444 kcal	92 %
9 日（水） 朝おやつ（未）おこめのおかし	わかめごはん とうふのみそしる コーンのかきあげ もやしとトマトのナムル	こんぶあられ	433 kcal	334 kcal	93 %
10 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし	キヌアごはん ひやじる なつやさいとあつあげのみぞれあえ なっとうあえ(きりぼし・おろし・わかめ)	こめこのマーラーカオ	656 kcal	498 kcal	93 %
11 日（金） 朝おやつ（未）おこめのおかし	あずきごはん(ごましお) ごしょくのみそしる きりぼしだいこんのにもの しらあえ	あずきういろう 満月	522 kcal	419 kcal	88 %
14 日（月）	きりぼしだいこんごはん かぼちゃのみそしる だいこんとだいずミートのにもの なっとうあえ(おろし・わかめ・じゃこ)	ひじきあられ	488 kcal	384 kcal	86 %
15 日（火） 朝おやつ（未）おこめのおかし	ざっこくごはん(ふりかけ) わかめスープ あつあげのたまねぎみそやき かいそうあえ	フルフルとうにゅうごまプリン	506 kcal	396 kcal	87 %
16 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) わかめのみそしる なつやさいとあつあげのみぞれあえ なっとうあえ(うめ・のり・あおな)	バナナケーキ	567 kcal	468 kcal	94 %
17 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし	パセリごはん ポークカレー あつあげのカレーグリル にんじんドレッシングサラダ	なっとうみそやきおにぎり	857 kcal	657 kcal	97 %
18 日（金） 朝おやつ（未）おこめのおかし	しょうがごはん とうふのみそしる コーンのかきあげ なっとうあえ(あおな・きりぼし・おろし)	あまからせん	448 kcal	360 kcal	95 %
21 日（月）	海の日				
22 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 はるさめのカレーいため きりぼしだいこんのうめたまづけ	のりまきあられ	438 kcal	352 kcal	82 %
23 日（水） 朝おやつ（未）おこめのおかし	ごまごはん とうもろこしスープ なすのみそいため なっとあえ(わかめ・おろし・じゃこ)	あんにんどうふ	479 kcal	374 kcal	95 %
24 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし	あずきごはん(ごましお) ごしょくのみそしる きりぼしだいこんのにもの しらあえ	あずきういろう 新月	522 kcal	419 kcal	88 %
25 日（金） 朝おやつ（未）おこめのおかし おたのしみメニュー	わかめごはん えんのみそしる とりのサクサクからあげ なっとうあえ(キャベツ・おろし・のり)	ソースせん	608 kcal	485 kcal	86 %
28 日（月） 朝おやつ（未）おこめのおかし	パセリごはん だいずとコーンのカレー にんじんドレッシングサラダ	うめわかめおにぎり	641 kcal	499 kcal	89 %
29 日（火） 朝おやつ（未）おこめのおかし	わかめごはん かぼちゃのみそしる しょうがやき きゅうりとトマトのナムル	ねじりんぼう	572 kcal	444 kcal	89 %
30 日（水） 朝おやつ（未）おこめのおかし	キヌアごはん あずきとトマトのみそしる あつあげのたまねぎみそやき なっとうあえ(うめ・あおな・のり)	バナナケーキ	583 kcal	458 kcal	93 %
31 日（木） 朝おやつ（未）おこめのおかし	ゆかりごはん かいそうのみそしる あおなととうふのいためもの なっとうあえ(あおな・のり・じゃこ)	フルフルとうにゅうごまプリン	462 kcal	375 kcal	90 %

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