令和　7　年度

森山学園

KYOUSYOKU 9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

1 日（月）
朝おやつ（未）おこめのおかし

わかめごはん
とうもろこしのみそしる
はるさめいため
さんしょくナムル

おやつ　オレンジゼリー
以上児：　422　kcal　有機率：　89　%
未満児：　327　kcal

2 日（火）
朝おやつ（未）おこめのおかし

ざっこくごはん
あずきとトマトのみそしる
あおなととうふのいためもの
なっとうあえ(おろし・わかめ・じゃこ)

おやつ　バナナケーキ
以上児：　561　kcal　有機率：　91　%
未満児：　450　kcal

3 日（水）
朝おやつ（未）おこめのおかし

ごまごはん
かぼちゃのみそしる
あつあげのトマトみそやき
あおなのいそべあえ

おやつ　やきいも
以上児：　499　kcal　有機率：　96　%
未満児：　393　kcal

4 日（木）
朝おやつ（未）おこめのおかし

アマランサスごはん
かいそうのみそしる
なんばんづけ
なっとうあえ(あおな・うめ・おろし)

おやつ　あんにんどうふ
以上児：　508　kcal　有機率：　93　%
未満児：　408　kcal

5 日（金）
朝おやつ（未）おこめのおかし

くろまいごはん
キーマカレー
なすのグリル
にんじんドレッシングサラダ

おやつ　こんぶあられ
以上児：　547　kcal　有機率：　88　%
未満児：　418　kcal

8 日（月）
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

おやつ　あずきういろう　満月
以上児：　523　kcal　有機率：　87　%
未満児：　420　kcal

9 日（火）
朝おやつ（未）おこめのおかし

キヌアごはん
とうふのみそしる
チャプチェふう
なっとうあえ(あおな・うめ・のり)

おやつ　さつまいもごはんおにぎり
以上児：　636　kcal　有機率：　93　%
未満児：　512　kcal

10 日（水）
朝おやつ（未）おこめのおかし

ざっこくごはん
だいこんのみそしる
ガーリックポーク
むしキャベツ

おやつ　こめこのマーラーカオ
以上児：　616　kcal　有機率：　93　%
未満児：　494　kcal

11 日（木）
朝おやつ（未）おこめのおかし

ゆかりごはん
わかめスープ
マーボーどうふ
あおなとひじきのナムル

おやつ　こめこのさつまいもドーナツ
以上児：　557　kcal　有機率：　93　%
未満児：　433　kcal

12 日（金）
朝おやつ（未）おこめのおかし

アマランサスごはん
キャベツのみそしる
コーンのかきあげ
なっとうあえ(おろし・じゃこ・あおな)

おやつ　ひじきあられ
以上児：　540　kcal　有機率：　85　%
未満児：　430　kcal

15 日（月）

敬老の日

16 日（火）
朝おやつ（未）おこめのおかし

わかめごはん
とうもろこしのみそしる
はるさめいため
さんしょくナムル

おやつ　ソースせん
以上児：　424　kcal　有機率：　86　%
未満児：　328　kcal

17 日（水）
朝おやつ（未）おこめのおかし

キヌアごはん
きのこのみそしる
あつあげのたまねぎみそやき
なっとうあえ(あおな・うめ・のり)

おやつ　やきいも
以上児：　510　kcal　有機率：　92　%
未満児：　399　kcal

18 日（木）
朝おやつ（未）おこめのおかし

うめごはん
かいそうのみそしる
ベジミートのからあげ
なっとうあえ(おろし・じゃこ・わかめ)

おやつ　ゆかりおにぎり
以上児：　631　kcal　有機率：　85　%
未満児：　506　kcal

19 日（金）
朝おやつ（未）おこめのおかし

くろまいごはん
キーマカレー
にんじんドレッシングサラダ

おやつ　しおせんべい
以上児：　531　kcal　有機率：　86　%
未満児：　405　kcal

22 日（月）
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

おやつ　あずきういろう　新月
以上児：　523　kcal　有機率：　87　%
未満児：　420　kcal

23 日（火）

秋分の日

24 日（水）
朝おやつ（未）おこめのおかし

アマランサスごはん
はるさめスープ
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)

おやつ　こめこのマーラーカオ
以上児：　632　kcal　有機率：　91　%
未満児：　507　kcal

25 日（木）
朝おやつ（未）おこめのおかし

ざっこくごはん
だいずとコーンのカレー
にんじんドレッシングサラダ

おやつ　オレンジゼリー
以上児：　434　kcal　有機率：　88　%
未満児：　331　kcal

26 日（金）
朝おやつ（未）おこめのおかし

あおなごはん
だいこんのみそしる
くるまふのフライ
むしキャベツ

おやつ　あまからせん
以上児：　480　kcal　有機率：　86　%
未満児：　396　kcal

29 日（月）
朝おやつ（未）おこめのおかし

キヌアごはん
とうもろこしのみそしる
はるさめいため
なっとうあえ(あおな・うめ・ごま)

おやつ　ねじりんぼう
以上児：　520　kcal　有機率：　84　%
未満児：　406　kcal

30 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
あおなととうふのいためもの
さんしょくナムル

おやつ　バナナケーキ
以上児：　537　kcal　有機率：　93　%
未満児：　431　kcal

平均栄養価（以上児）

エネルギー	532 Kcal		
たんぱく質	19 g	脂質	17 g
カルシウム	267 mg	鉄分	4.7 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。