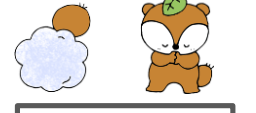


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ 有機食材使用率	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 (木)	きのこピラフ わかめ入りハンバーグ 三食サラダ ミネストローネ	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、有機オリーブ油、玄米粉(焙煎)、ごま油、なたね油	有機木綿豆腐、有機ひよこ豆(水煮)、有機豚ひき肉、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ、高野豆腐、白みそ	有機たまねぎ、有機だいこん、有機にんじん、有機トマトジュースつけ(缶)、有機キャベツ、有機いんげん、しめじ、有機冷凍グリーンピース、有機白すりごま、カットわかめ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機玄米酢、慧眼の塩、パセリ粉	エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.8 g カルシウム 36.9 mg
02 (金)	アマランサスご飯 鮭のみりん焼き 納豆和え(青菜・人参) きのこ汁	有機半つき米、有機アマランサス、ごま油、玄米おこし	さけ、有機納豆、油揚げ	有機ごまつな、しめじ、有機だいこん、有機にんじん、有機白すりごま	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、慧眼の塩	エネルギー 416 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 14.4 mg
03 (土)	焼きそば 青菜の磯辺和え わかめスープ	焼きそばめん、揚げかき餅、玄米、有機なたね油、ごま油		有機ごまつな、有機キャベツ、有機たまねぎ、有機だいこん、有機にんじん、有機ねぎ、カットわかめ、あおさ、有機白すりごま、焼きのり、干しいたけ、有機しょうが、有機にんにく	オイスターソース、有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慧眼の塩、有機玄米酢	エネルギー 423 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 15.2 mg
05 (月)	ごまご飯 ピーマンとこんにやくのきんぴら 納豆和え(おくら・大根) 茄子の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、ごま油	有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ	有機糸こんにやく、有機だいこん、有機なす、有機ピーマン、有機にんじん、有機たまねぎ、有機オクラ、しめじ、有機白すりごま、カットわかめ、こんぶ(だし用)	有機しょうゆ、慧眼の塩、有機本みりん、有機梅酢	エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 31.6 mg
06 (火)	わかめご飯 車輪のフライ 3色ナムル 切り干し大根の味噌汁	有機半つき米、有機小麦粉、有機なたね油、パン粉、ごま油、焼(車ふ)	しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機玄米みそ	有機キャベツ、有機ごまつな、有機ねぎ、しめじ、有機緑豆もやし、有機白ごまペースト、有機にんじん、有機うめびし、焼きのり、有機切り干しだいこん、有機葉ねぎ、おにぎりわかめ	有機トマトケチャップ、有機しょうゆ、有機ナムルのもと、有機梅酢、慧眼の塩	エネルギー 616 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 19.0 mg
07 (水)	大根ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 納豆和え(青菜・胡麻) 海藻の味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、ごま油、ミレービスケット	有機納豆、有機三角厚あげ、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ、高野豆腐	有機だいこん、有機たまねぎ、有機にんじん、有機ごまつな、有機冷凍いんげん、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機ねぎ、カットわかめ、ふのり、焼きのり	有機しょうゆ、有機本みりん、慧眼の塩	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 13.5 mg
08 (木)	梅じゃこご飯 豚肉の俵蒸し 青菜とやしの磯辺和え 茄子の味噌汁	有機半つき米、黒砂糖、有機もちあわ、有機なたね油、ごま油、有機片栗粉	有機木綿豆腐、有機豚ひき肉、有機きな粉、しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機玄米みそ、高野豆腐	有機ごまつな、有機なす、有機緑豆もやし、有機たまねぎ、有機にんじん、有機うめびし、焼きのり、有機白すりごま、ひじき、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、慧眼の塩、有機梅酢	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 31.2 mg
09 (金)	黒豆小豆ご飯 じゃこ入り切干大根の煮物 白和え 園の味噌汁	有機半つき米、ごま油	有機納豆、有機三角厚あげ、高野豆腐、しらす干し、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ、有機あずき(乾)、黒豆(乾)、有機玄米みそ	有機糸こんにやく、有機キャベツ、有機冷凍コーン、有機きゅうり、有機にんじん、ひじき、有機白ごまペースト、焼きのり	有機しょうゆ、慧眼の塩、有機梅酢	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.2 g カルシウム 30.0 mg
10 (土)	サラダうどん Caひじき煮	有機干しうどん、無添加北海道産の野菜せんべい、有機なたね油	油揚げ、有機玄米、有機煮大豆、いわし(煮干し)、白みそ	有機糸こんにやく、有機キャベツ、有機冷凍コーン、有機きゅうり、有機にんじん、ひじき、有機白ごまペースト、焼きのり	有機しょうゆ、酒、有機本みりん、有機梅酢、有機梅酢、慧眼の塩、梅酢	エネルギー 402 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 27.4 mg
12 (月)	きのこご飯 ひじきの煮物 納豆和え(梅・じゃこ) 大根の味噌汁	有機半つき米、ごま油	有機納豆、有機煮大豆、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、高野豆腐、しらす干し、有機玄米みそ	有機だいこん、有機にんじん、有機糸こんにやく、有機ごまつな、ひじき、しめじ、有機白すりごま、干しいたけ、有機うめびしお	有機しょうゆ、慧眼の塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 25.4 mg
13 (火)	キヌアご飯 麻婆茄子 パンパンジーサラダ わかめスープ	有機半つき米、ごま油、はるさめ、メープルシロップ、有機キヌア、黒砂糖、有機片栗粉、有機なたね油、森野本葛、有機アーモンド粉	有機豆乳、有機煮大豆、油揚げ、有機玄米みそ	有機なす、有機ねぎ、有機にんじん、有機だいこん、有機きゅうり、有機白ごまペースト、有機白すりごま、カットわかめ、干しいたけ、有機しょうが、有機にんにく、粉かんでん	有機しょうゆ、有機本みりん、有機玄米酢、慧眼の塩、有機梅酢	エネルギー 536 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 23.6 g カルシウム 27.7 mg
14 (水)	お家からのお弁当					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
15 (木)	キヌアご飯 ポークカレー ポテトサラダ 米粉のマラーカオ	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、有機オリーブ油、玄米粉(焙煎)、有機片栗粉、黒砂糖、有機キヌア	有機豆乳、有機納豆、豚肉(ばら)、白みそ、有機玄米みそ、有機きな粉	有機ごまつな、有機トマト、有機マトジュースつけ(缶)、有機にんじん、有機きゅうり、しめじ、有機ねぎ、焼きのり、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機玄米酢、梅酢、慧眼の塩、有機カレーペースト	エネルギー 691 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 23.9 g カルシウム 19.3 mg
16 (金)	わかめご飯 厚揚げの甘酢餡 納豆和え(青菜・ごま) かぼちゃの味噌汁	有機半つき米、玄米粉(焙煎)、有機片栗粉、有機なたね油、ごま油、森野本葛	有機三角厚あげ、有機納豆、油揚げ、有機米みそ(淡色みそ)、白みそ	有機たまねぎ、有機だいこん、有機板こんにやく、有機かぼちゃ、有機ピーマン、有機にんじん、有機ごまつな、有機しいたけ、有機冷凍いんげん、おにぎりわかめ、あおさ、有機白すりごま	有機しょうゆ、有機トマトケチャップ、有機本みりん、有機玄米酢、慧眼の塩、有機梅酢	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 23.4 mg
17 (土)	南蛮うどん 青菜の和え物(しらす)	干しうどん、玄米おこし、有機片栗粉、ごま油	有機木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、高野豆腐	有機ごまつな、有機ねぎ、有機にんじん、こんぶ(だし用)、干しいたけ	有機しょうゆ、有機本みりん、慧眼の塩	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 8.5 g カルシウム 41.2 mg
20 (火)	きのこご飯 豚肉と根菜お中華蒸し 納豆和え(じゃこ・青菜) 玉ねぎの味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、玄米粉(焙煎)、有機片栗粉、有機なたね油、ごま油	有機豚ばら肉、有機木綿豆腐、有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、しらす干し、有機玄米みそ、高野豆腐	有機だいこん、有機たまねぎ、有機ごまつな、有機にんじん、しめじ、有機しょうが、干しいたけ	有機本みりん、有機しょうゆ、慧眼の塩	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 28.5 g カルシウム 31.9 mg
21 (水)	キヌアご飯 秋のカレー 人参のドレッシングサラダ マカロニきな粉	有機半つき米、有機ペンネ、有機なたね油、玄米粉(焙煎)、有機キヌア、黒砂糖、玄米おこし	有機きな粉、高野豆腐、有機玄米みそ、白みそ	有機たまねぎ、有機トマト、有機マトジュースつけ(缶)、有機キャベツ、有機にんじん、有機白菜、有機だいこん、有機なす、しめじ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機カレーペースト、慧眼の塩	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 17.3 mg
22 (木)	梅じゃこご飯 運ねと厚揚げの味噌煮 青菜と蒟蒻の胡麻和え 豆腐の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、ごま油、有機片栗粉	有機三角厚あげ、有機木綿豆腐、有機煮大豆、有機米みそ(淡色みそ)、有機玄米みそ、油揚げ、しらす干し、白みそ	有機にんじん、有機れんこん、有機ごまつな、有機たまねぎ、有機板こんにやく、有機ねぎ、有機うめびし、有機白すりごま、有機しょうが、カットわかめ、あおさ	有機しょうゆ、慧眼の塩、有機本みりん、有機梅酢	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 32.7 mg
24 (土)	おぼろわかめうどん 青菜の和え物(しらす)	有機干しうどん、ごま油	油揚げ、しらす干し	有機ごまつな、有機ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、とろろこんぶ	有機しょうゆ、有機本みりん、慧眼の塩	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 6.1 g カルシウム 20.3 mg
26 (月)	小豆ご飯 じゃこ入り切干大根の煮物 白和え 園の味噌汁	有機半つき米、玄米粉(焙煎)、有機米粉、白玉粉、ごま油	有機絹ごし豆腐、有機豆乳、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機あずき(乾)、油揚げ、高野豆腐、しらす干し、白みそ	有機にんじん、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機ごまつな、有機糸こんにやく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	有機しょうゆ、慧眼の塩、梅酢	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 33.5 mg
27 (火)	キヌアご飯 車輪とじゃが芋のカレー煮 納豆和え(青菜・梅) 茄子の味噌汁	有機半つき米、有機じゃがいも、有機なたね油、焼(車ふ)、有機キヌア、有機片栗粉、ごま油	有機納豆、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機玄米みそ	有機たまねぎ、有機だいこん、有機なす、有機ごまつな、有機にんじん、有機白すりごま、有機うめびしお、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、慧眼の塩、有機カレーペースト	エネルギー 659 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 23.0 mg
28 (水)	中華炊き込みご飯 厚揚げの中華蒸し 青菜ときのこの磯辺和え 豆腐の味噌汁	有機半つき米、ごま油、有機片栗粉、有機なたね油、無添加北海道産の野菜せんべい	有機三角厚あげ、有機木綿豆腐、有機煮大豆、有機米みそ(淡色みそ)、油揚げ、有機玄米みそ、高野豆腐	有機だいこん、有機ごまつな、有機にんじん、有機たまねぎ、えのきたけ、有機ねぎ、有機いんげん、有機しょうが、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	有機しょうゆ、慧眼の塩	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 36.4 mg
29 (木)	夕焼けご飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ 厚揚げと大根の味噌汁	有機半つき米、有機なたね油、有機片栗粉、有機米粉、玄米粉(焙煎)、なたね油、ごま油	有機鶏もも肉、有機三角厚あげ、有機煮大豆、有機米みそ(淡色みそ)、有機豆乳、白みそ、有機玄米みそ	有機キャベツ、有機だいこん、有機にんじん、しめじ、有機白菜、うめびしお、有機冷凍コーン、有機にんにく、有機しょうが、おにぎりわかめ、あおさ	有機しょうゆ、有機本みりん、慧眼の塩、有機玄米酢、有機梅酢、慧眼の塩	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.7 g カルシウム 28.2 mg
30 (金)	ナポリタン きのこのマリネサラダ 豆乳スープ	有機ペンネ、有機なたね油、有機オリーブ油、有機もちあわ、森野本葛、玄米粉(焙煎)、メープルシロップ	有機豆乳、油揚げ、高野豆腐、白みそ	有機たまねぎ、まいたけ、有機にんじん、有機冷凍グリーンピース、有機ピーマン、しめじ、エンピツ、粉かんでん	有機トマトケチャップ、有機梅酢、慧眼の塩、有機しょうゆ、パセリ粉、有機玄米酢、有機白ごま	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.2 g カルシウム 33.3 mg



平均栄養価
 エネルギー : 399 kcal
 たんぱく質 : 13.9 g
 脂 質 : 14.2 g
 カルシウム : 227 mg
 カリウム : 623 mg
 食物繊維 : 6.0 g
 食塩相当量 : 1.8 g

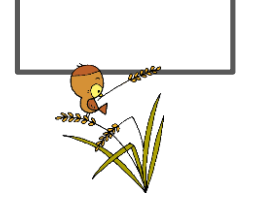
毎日、給食にいりこが
付きます。



当園では、できるだけ
有機(オーガニック)食
材を使って給食を作っ
ています。

有機(オーガニック)
食材使用率を葉っぱの
マークで表示しています。
 4つ → 95%以上
 3つ → 80~95%
 2つ → 50~80%
 1つ → 50%以下

※有機食材使用率は、
給食の献立のみを計算
しています。
3時のおやつは含まれ
ておりません。



このマークが書い
てある日は、
スプーンを持参し
てください。



※食材の仕入れ状
況や天候等によりメ
ニューが変更になる
場合があります。