

給食献立表(8月)



社会福祉法人 大谷会
安桜保育園

	献立	間食(手作りおやつ)		カロリー
		未満児	以上児	未満児/以上児
1	火 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 糸寒天サラダ しゅうまい	オレンジ	キャラメルコーン 牛乳	532/651
2	水 梅しご飯 鶏天 酢の物 かき卵汁	ゼリー	おっとっと ジョア	455/518
3	木 冷やしたぬきうどん 牛乳 パン 焼きメンチ	バナナ	焼きおにぎり お茶	511/585
4	金 カレーライス フレンチサラダ ウインナー メロン	ヨーグルト	♪フルーツポンチ	523/581
5	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			511/574
6	日			
7	月 ご飯 栄養ひじき おくらのスープ 動物チーズ	ゼリー	動物ビス 乳酸菌	430/473
8	火 ご飯 油淋鶏 切り干し大根の煮物 みそ汁	オレンジ	♪たこ焼き 牛乳	541/610
9	水 カレーピラフ レタスのサラダ すいか	バナナ	♪マカロニの安倍川 ジュース	504/600
10	木 パン 牛乳 コロッケ ラタトゥイユ	フルーチェ	五平餅 お茶	593/634
11	金			
12	土			
13	日			
14	月			
15	火			
16	水			
17	木 ハヤシライス フルーツポンチ ウインナー	オレンジ	かっぱえびせん 乳酸菌	585/588
18	金 ご飯 魚の西京焼き ポテトサラダ バナナ	ゼリー	♪麩のラスク アシドミルク	546/723
19	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			511/572
20	日			
21	月 カレー風味の Kitsune 丼 にゅうめん汁 ゼリー	オレンジ	ミレー ビタヨーグル	531/604
22	火 鮭ご飯 ピーマンの味噌炒め すまし汁		せんべい 気になる野菜	511/608
23	水 ご飯 冷しゃぶ かぼちゃの煮付け みそ汁	フルーチェ	ビスコ 牛乳	556/644
24	木 サンドイッチ スパゲッティ コーンスープ 牛乳	プリン	♪ケーキ 乳酸菌	602/658
25	金 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ ウインナー	バナナ	ワッフル アシドミルク	621/639
26	土 夏まつり			
27	日			
28	月 ご飯 マーボー茄子 春雨サラダ バナナ	ゼリー	クリームパン フルーツ牛乳	619/688
29	火 スタミナ丼 餃子 みそ汁	バナナ	おにぎりせんべい まめびよ	522/582
30	水 ツナ昆布ご飯 きゅうりの和え物 たぬき汁	オレンジ	♪じゃこトースト 幼児牛乳	556/662
31	木 パン 牛乳 ローストチキン キャベツのサラダ ぶどう	プリン	♪フライドポテト お茶	531/565

メニューは都合により変更する事があります。

8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整える野菜！

成人で一日350g～400g摂ることが望ましいとされています。

1回の食事で、両手一杯が適切な量とされています。

サラダだけでなくバリエーション豊かに夏の太陽をたっぷり浴びた

野菜を食べましょう！

