

給食献立表



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	月 きのこご飯 防災みそ汁 ツナコーンサラダ 	バナナ	ワッフル 牛乳	498/644
2	火 親子丼 ゆかり和え 豆腐のスープ	ゼリー	♪蒸しパン ヨーグルジョイ	436/535
3	水 スタミナ丼 パリパリサラダ 冬瓜のスープ	オレンジ	せんべい アシド	624/669
4	木 パン 牛乳 魚のフライ ジャが芋のスープ サラダ	ヨーグルト	おとっとと 乳酸菌	626/725
5	金 ツナ昆布ご飯 唐揚げ ナムル 南瓜のみそ汁	バナナ	♪揚げパン ジュース	469/543
6	土 調理パン 牛乳 ゼリー バナナ			511/572
7	日			
8	月 ご飯 大和煮 もやしの和え キャベツのみそ汁	ゼリー	ミレー 幼児リング	540/621
9	火 カレーライス フルーツポンチ ウインナー	バナナ	かにビス 乳酸菌	546/687
10	水 中華飯 しゅうまい わかめスープ	ヨーグルト	キャラメルコーン 牛乳	582/685
11	木 パン 牛乳 焼きそば サラダ トマトのスープ 	オレンジ	焼きおにぎり お茶	448/501
12	金 エビピラフ コロッケ カレースープ	バナナ	ビスコ 気になる野菜	503/636
13	土 調理パン 牛乳 ゼリー バナナ			501/562
14	日			
15	月			
16	火 カレー風味のキツネ丼 春巻き バンサンスー かき卵汁	バナナ	原宿ドック フルーツ牛乳	583/648
17	水 五目ご飯 マカロニサラダ みそ汁 	ゼリー	こつぶっこ ジョア	426/529
18	木 ハンバーガー スープ ブロッコリーのサラダ	オレンジ	♪ゼリーパフェ 牛乳	456/517
19	金 夏祭り 調理パン アンパンマンジュース 	ヨーグルト	お菓子 ジュース	484/545
20	土 調理パン 牛乳 ゼリー バナナ			525/578
21	日			
22	月 ご飯 栄養きんぴら サラダ みそ汁	バナナ	せんべい アシド	557/626
23	火			
24	水 ビビンバ丼 餃子 豆腐のスープ ヨーグルト	ゼリー	♪魅のラスク ビタヨーグル	615/680
25	木 パン 牛乳 トンカツ キャベツのサラダ 	バナナ	ソフトせん ヤクルト	489/554
26	金 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 豚汁 春雨サラダ	ヨーグルト	揚げせん ジュース	628/703
27	土 調理パン 牛乳 ゼリー バナナ			511/620
28	日			
29	月 ご飯 肉じゃが もやしの和え物 すまし汁	バナナ	まがりせんべい 幼児リング	556/632
30	火 ご飯 魚の煮付け ポテトサラダ たぬき汁	オレンジ	♪ウインナーパン 飲むヨーグルト	567/680

暑さにつかれた胃にやさしい食べ物

暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを

整えるため、生野菜より消化のよい煮野菜を食べよう。

加熱した野菜は胃の負担も少なく、量も多く摂れます。

