

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 ご飯 厚揚げの味噌炒め 小松菜の和え物	ゼリー	星たべよ ジョア	492/548
2	火 チキンライス キャベツのスープ オムレツ	バナナ	ぼたぼた焼き フルーツ牛乳	639/698
3	水 かみかみライス 餃子 豆腐のかき卵汁	オレンジ	えびせん 乳酸菌	487/542
4	木 パン 牛乳 魚フライ カニ風味サラダ	ヨーグルト	♪マカロニの安倍川	453/596
5	金 ツナ昆布ご飯 春雨サラダ コーンスープ	オレンジ	せんべい ジョア	341/405
6	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			448/509
7	日			
8	月 スタミナ丼 ゆかり和え トマトのスープ	バナナ	野菜ジュース ビスケット	384/419
9	火 ウインナーピラフ 野菜のスープ ゼリー	ヨーグルト	せんべい アシド	446/476
10	水 カレーライス チキンナゲット フルーツポンチ	ゼリー	きな粉せん 牛乳	522/634
11	木 パン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ	バナナ	焼きおにぎり お茶	450/503
12	金 五目ご飯 チンゲン菜のスープ しゅうまい	オレンジ	麩のラスク 幼児りんご	511/601
13	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			448/516
14	日			
15	月 牛丼 バンサンスー ゼリー	バナナ	ビスケット 気になる野菜	462/516
16	火 ご飯 魚の煮付け どさんこ汁	オレンジ	ベジたべる 牛乳	458/571
17	水 大豆ご飯 かき揚げ すまし汁	ヨーグルト	ミレー 乳酸菌	522/586
18	木 ご飯 肉じゃが もやしのサラダ	オレンジ	バナナきな粉 お茶	411/503
19	金 焼きそば 鶏肉の焼き物 みそ汁	ゼリー	ぼたぼた焼き ジュース	555/571
20	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			448/509
21	日			
22	月 ご飯 鶏肉のみそ炒め キャベツの和え物	バナナ	キャラメルコーン 牛乳	469/609
23	火 ハンバーガー パリパリサラダ スープ	ゼリー	♪カラフルカップ	566/616
24	水 夏野菜カレー フルーツポンチ チキンナゲット	ヨーグルト	ぱりんこ ビタヨーグル	692/789
25	木 パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 レタスのサラダ	ゼリー	カップチーズケーキ	417/540
26	金 ご飯 魚の西京焼き ちくわの和え物 みそ汁	オレンジ	こつぶっこ ジョア	468/511
27	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			448/509
28	日			
29	月 カレーピラフ トマトの和え物 ヨーグルト	ゼリー	牛乳 クッキー	410/509
30	火 じゃこご飯 かみなり汁 ごま酢和え	ヨーグルト	ビスコ まめぴよ	466/527

便秘と下痢の時の食事

便秘の時は、食物繊維の多い野菜類や柑橘系の果物などをメニューに加えて、水分を十分に摂ります



下痢の時は、おかゆ、うどん、白身魚、豆腐など

消化のいいものを食べ、乳製品や柑橘類は控えるようにします。

