

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	火	カレーライス ウインナー フルーツポンチ	ヨーグルト	こつぶっこ 牛乳	498/644
2	水	ご飯 照り焼き ポテトサラダ みそ汁	オレンジ	えびせん ジョア	436/535
3	木	カレーピラフ ジャが芋のスープ ツナコーンサラダ	バナナ	ミレー 幼児リンゴ	624/669
4	金	パン 牛乳 魚のフライ コーンスープ サラダ	ゼリー	♪ピザ 気になる野菜	626/725
5	土	調理パン 牛乳 ゼリー バナナ			469/543
6	日				
7	月	ご飯 肉じゃが もやしの和え物 しゅうまい	ヨーグルト	おとっとと まめびよ	510/537
8	火	ご飯 鶏肉の焼き物 ブロッコリーサラダ トマトのスープ	バナナ	パン ビタヨーグル	540/621
9	水	芋ご飯 魚の西京焼き たぬき汁	ゼリー	せんべい 牛乳	546/687
10	木	パン 牛乳 コロッケ スパゲッティサラダ ゼリー	オレンジ	焼きおにぎり お茶	582/685
11	金	かみかみライス カニ風味サラダ みそ汁	バナナ	おとっとと 牛乳	448/501
12	土	調理パン 牛乳 ゼリー バナナ			503/636
13	日				
14	月	ご飯 厚揚げの味噌炒め 餃子 すまし汁	ゼリー	ビスコ 牛乳	614/752
15	火	豚ひじきご飯 ちくわ きゅうりの酢の物 かき卵汁	バナナ	♪ラスク アシドミルク	493/578
16	水	チキンライス チンゲン菜のスープ ヨーグルト	オレンジ	キャラメルコーン ヤクルト	583/648
17	木	パン 牛乳 ポークビーンズ サラダ チーズ	ゼリー	せんべい 気になる野菜	426/529
18	金	ハンバーガー 牛乳 スープ マカロニサラダ	バナナ	♪きな粉おはぎ	456/517
19	土	調理パン 牛乳 ゼリー バナナ			484/545
20	日				
21	月				
22	火				
23	水				
24	木	パン 牛乳 シチュー のりマヨサラダ	ゼリー	ビスケット ジュース	615/680
25	金	焼きそば スープ ゼリー	バナナ		489/554
26	土	調理パン 牛乳 ゼリー バナナ			628/703
27	日				
28	月	カレー風味のキツネ丼 餃子 すまし汁	ゼリー	ベジたべる 牛乳	619/516
29	火	カレーライス ウインナー フルーツポンチ	オレンジ	星たべよ まめびよ	556/632
30	水	ご飯 回鍋肉 もやしのサラダ たぬき汁	バナナ	ぼたぼた焼き 乳酸菌	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。

