

8月分こども園・保育園給食予定献立表(3歳以上児)

奈良市役所 保育総務課

23 月 曜				10.24 火 曜				11.25 水 曜						
献立名/食品名	使用量	可食量	総量	献立名/食品名	使用量	可食量	総量	献立名/食品名	使用量	可食量	総量			
昼食	ご飯			昼食	ご飯			昼食	ロールパン					
	米	50.0	50.0		米	50.0	50.0		ロールパン	1.5個	60.0			
	白身魚のパン粉焼き				豚のしゃぶしゃぶ風				ハッシュドチキン					
	白身魚(切)	1切れ	50.0		豚肉スライス	50.0	50.0		鶏もも	30.0	30.0			
	しょうゆ	2.0	2.0		キャベツ	29.4	25.0		じゃがいも	50.0	45.0			
	酒	2.0	2.0		きゅうり	17.4	17.0		玉ねぎ	47.9	45.0			
	パン粉	3.0	3.0		にんじん	6.7	6.0		にんじん	24.4	22.0			
	乾燥パセリ	0.1	0.1		さとう	1.0	1.0		しめじ	6.7	6.0			
	油	2.0	2.0		ポン酢	3.5	3.5		グリーンピース(冷)	4.0	4.0			
	イタリアンサラダ				冷やしトマト				油	1.0	1.0			
	黄パプリカ	5.6	5.0		トマト	35.1	34.0		ハヤシルウ	15.0	15.0			
	キャベツ	35.3	30.0		にゅうめん				レモンサラダ					
	にんじん	6.2	6.0		そうめん	10.0	10.0		ツナ水煮缶	10.0	10.0			
	ロースハム	8.0	8.0		玉ねぎ	21.3	20.0		大根	47.1	40.0			
	さとう	1.0	1.0		ねぎ	3.2	3.0		きゅうり	10.2	10.0			
	フレッシュレモン	8.0	8.0		みそ	10.0	10.0		にんじん	6.7	6.0			
	コンソメスープ				だし	0.0	0.0		油	3.0	3.0			
	じゃがいも	27.8	25.0	15時	牛乳			15時	塩	0.0	0.0			
	玉ねぎ	16.0	15.0		牛乳	120.0	120.0		レモン果汁	0.8	0.8			
	にんじん	8.9	8.0		プリン				酢	2.0	2.0			
	さやいんげん	2.1	2.0		プリン	20.0	20.0		さとう	1.0	1.0			
	コンソメ	2.0	2.0		調整豆乳	28.0	28.0		牛乳					
15時	牛乳							15時	牛乳	120.0	120.0			
	バナナ								オレンジゼリー					
	バナナ(本)	1/2本	60.0						オレンジジュース	85.0	85.0			
	ビスケット								ゼラチン	2.2	2.2			
	ビスケット	20.0	20.0						さとう	2.0	2.0			
エネルギーkcal 543kcal たんぱく質 21.2g				エネルギーkcal 512kcal たんぱく質 23.6g				エネルギーkcal 555kcal たんぱく質 22.3g						
12.26 木 曜	献立名/食品名	使用量	可食量	総量	13.27 金 曜	献立名/食品名	使用量	可食量	総量	14.28 土 曜	献立名/食品名	使用量	可食量	総量
昼食	ご飯				昼食	ご飯				昼食	和風あんかけ丼			
	米	50.0	50.0			米	50.0	50.0			米	50.0	50.0	
	鮭の塩こうじ焼き					鶏のみそ焼き					豚肉スライス	30.0	30.0	
	生鮭(切)	1切れ	50.0			鶏もも	70.0	70.0			にんじん	8.9	8.0	
	塩こうじ	5.0	5.0			みそ	5.0	5.0			玉ねぎ	26.6	25.0	
	ごまねーずあえ					さとう	1.0	1.0			チンゲンサイ	11.8	10.0	
	干しひじき	0.5	0.5			みりん	2.0	2.0			しょうゆ	3.0	3.0	
	白菜	31.9	30.0			ナムル					酒	2.0	2.0	
	小松菜	23.5	20.0			ほうれんそう	38.9	35.0			しょうが	0.1	0.1	
	にんじん	6.7	6.0			にんじん	8.9	8.0			油	1.0	1.0	
	白ごま(すり)	2.0	2.0			もやし	20.6	20.0			だし	0.0	0.0	
	しょうゆ	1.0	1.0			ごま油	1.0	1.0			片栗粉	1.2	1.2	
	マヨネーズ	5.0	5.0			さとう	1.0	1.0			オレンジ			
	ふのすまし汁					しょうゆ	2.0	2.0		15時	オレンジ	61.5	40.0	
	ふ	2.0	2.0			豆腐スープ				15時	牛乳			
	にんじん	8.9	8.0			木綿豆腐	35.0	35.0			牛乳	120.0	120.0	
	玉ねぎ	26.6	25.0			玉ねぎ	16.0	15.0			パウムクーヘン			
	ねぎ	3.2	3.0			にんじん	8.9	8.0			パウムクーヘン	1個	50.0	
	しょうゆ	3.0	3.0			えのきたけ	7.1	6.0						
	だし	0.0	0.0			中華スープ(乾燥)	2.0	2.0						
15時	牛乳				15時	牛乳								
	牛乳	120.0	120.0			牛乳	120.0	120.0						
	ずいか					カルピスフルーツボンチ								
	ずいか	133.3	80.0			バナナ	16.7	10.0						
	クッキー					みかん缶	25.0	25.0						
	クッキー	20.0	20.0			パイン缶	25.0	25.0						
						カルピスウォーター	45.0	45.0						
エネルギーkcal 518kcal たんぱく質 22.8g				エネルギーkcal 524kcal たんぱく質 24.4g				エネルギーkcal 438kcal たんぱく質 22.3g						