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

7.21　月　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	夏野菜チャンプルー			
	豚肉スライス	40.0	40.0	
	キャベツ	35.3	30.0	
	玉ねぎ	26.6	25.0	
	ピーマン	9.4	8.0	
	にんじん	13.3	12.0	
	なす	11.1	10.0	
	しょうが	0.5	0.5	
	油	2.0	2.0	
	さとう	1.0	1.0	
	しょうゆ	4.0	4.0	
	わかめのみそ汁			
	木綿豆腐	30.0	30.0	
	玉ねぎ	10.6	10.0	
	にんじん	8.9	8.0	
	乾燥若布	0.5	0.5	
	みそ	10.0	10.0	
	だし	0.0	0.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	すいか			
	すいか	133.3	80.0	
	ビスケット			
	ビスケット	20.0	20.0	

エネルギーkcal　509kcal　たんぱく質　22.7g

8.22　火　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	鮭の塩レモン焼き			
	生鮭(切)	1切れ	50.0	
	塩	0.0	0.0	
	レモン果汁	2.0	2.0	
	かぼちゃのそぼろ煮			
	豚ミンチ	15.0	15.0	
	かぼちゃ	44.4	40.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	油	2.0	2.0	
	しょうゆ	3.0	3.0	
	酒	1.0	1.0	
	さとう	2.0	2.0	
	だし	0.0	0.0	
	かまぼこのすまし汁			
	かまぼこ	10.0	10.0	
	玉ねぎ	21.3	20.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	しめじ	6.7	6.0	
	しょうゆ	3.0	3.0	
	だし	0.0	0.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	シュガーバターディップ			
	クラッカー	4枚	12.8	
	さとう	1.7	1.7	
	バター	3.0	3.0	

エネルギーkcal　506kcal　たんぱく質　25.4g

9.23　水　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ロールパン			
	ロールパン	1.5個	60.0	
	ハッシュドチキン			
	鶏もも	30.0	30.0	
	じゃがいも	50.0	45.0	
	玉ねぎ	47.9	45.0	
	にんじん	24.4	22.0	
	エリンギ	6.4	6.0	
	グリンピース(冷)	4.0	4.0	
	油	1.0	1.0	
	ハヤシルウ	15.0	15.0	
	キャベツナサラダ			
	キャベツ	35.3	30.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	きゅうり	10.2	10.0	
	ツナ水煮缶	15.0	15.0	
	フレンチドレッシングセパレート	8.0	8.0	
	さとう	1.0	1.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	わらびもち風			
	ゼラチン	2.2	2.2	
	水	85.0	85.0	
	さとう	5.0	5.0	
	きなこ	4.0	4.0	
	さとう	3.0	3.0	
	塩	0.0	0.0	

エネルギーkcal　568kcal　たんぱく質　24.3g

10.24　木　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	豚のマーマレード焼き			
	豚肉スライス	50.0	50.0	
	玉ねぎ	31.9	30.0	
	マーマレード	5.0	5.0	
	しょうゆ	2.0	2.0	
	酒	1.0	1.0	
	油	1.0	1.0	
	若草和え			
	白菜	31.9	30.0	
	ほうれんそう	27.8	25.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	しょうゆ	1.0	1.0	
	さとう	0.5	0.5	
	中華スープ			
	もやし	20.6	20.0	
	玉ねぎ	10.6	10.0	
	にんじん	22.2	20.0	
	乾燥若布	0.5	0.5	
	中華スープ(乾燥)	2.0	2.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	チーズケーキ			
	ホットケーキミックス	21.0	21.0	
	牛乳	10.0	10.0	
	バター	2.0	2.0	
	さとう	2.0	2.0	
	クリームチーズ	13.0	13.0	

エネルギーkcal　524kcal　たんぱく質　23.4g

25　金　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	さわらの塩こうじ焼き			
	さわら(切)	1切れ	50.0	
	塩こうじ	5.0	5.0	
	おじゃこ和え			
	大根	47.1	40.0	
	きゅうり	15.3	15.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	ちりめんじゃこ	6.0	6.0	
	さとう	3.0	3.0	
	酢	4.0	4.0	
	塩	0.0	0.0	
	おやさいみそ汁			
	じゃがいも	38.9	35.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	玉ねぎ	21.3	20.0	
	みそ	10.0	10.0	
	だし	0.0	0.0	
15時	お茶			
	お茶	120.0	120.0	
	アイスクリーム			
	ラクトアイス	1個	85.0	

エネルギーkcal　529kcal　たんぱく質　21.1g

12.26　土　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	和風スパゲティ			
	スパゲッティ	40.0	40.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	玉ねぎ	26.6	25.0	
	ベーコン	5.0	5.0	
	生しいたけ	7.5	6.0	
	ねぎ	3.2	3.0	
	油	2.0	2.0	
	しょうゆ	4.0	4.0	
	塩	0.0	0.0	
	こしょう	0.0	0.0	
	オレンジ			
	オレンジ	61.5	40.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	バウムクーヘン			
	バウムクーヘン	1個	50.0	

エネルギーkcal　392kcal　たんぱく質　18.8g

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

14,28　月　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	プルコギ			
	牛肉スライス	40.0	40.0	
	玉ねぎ	26.6	25.0	
	にんじん	13.3	12.0	
	もやし	8.3	8.0	
	キャベツ	35.3	30.0	
	にら	5.3	5.0	
	しょうが	0.6	0.5	
	ごま油	2.0	2.0	
	しょうゆ	2.0	2.0	
	さとう	2.0	2.0	
	酒	2.0	2.0	
	中華風かきたま汁			
	卵	11.6	10.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	えのきたけ	5.9	5.0	
	乾燥若布	0.4	0.4	
	中華スープ（乾燥）	2.0	2.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	ももゼリー			
	ももジュース	85.0	85.0	
	ゼラチン	2.2	2.2	
	さとう	2.0	2.0	
	ホイップクリーム	8.0	8.0	

エネルギーkcal　505kcal　たんぱく質　20.0g

1,15,29　火　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	みそ煮込み			
	豚肉スライス	40.0	40.0	
	大根	47.1	40.0	
	厚あげ	20.0	20.0	
	玉ねぎ	16.0	15.0	
	こんにゃく	15.0	15.0	
	にんじん	16.7	15.0	
	ごぼう	8.9	8.0	
	グリンピース（冷）	5.0	5.0	
	油	2.0	2.0	
	みそ	7.0	7.0	
	さとう	1.0	1.0	
	酒	1.0	1.0	
	だし	0.0	0.0	
	ブロッコリーのおかか和え			
	ブロッコリー	35.4	23.0	
	にんじん	6.7	6.0	
	糸鰹	0.5	0.5	
	しょうゆ	1.0	1.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	バナナ			
	バナナ（本）	1/2本	60.0	
	クッキー			
	クッキー	20.0	20.0	

エネルギーkcal　552kcal　たんぱく質　23.2g

2,16,30　水　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	(2,30)チキンカレー／(16)ウインナーカレー			
	(2,30)　鶏もも	40.0	40.0	
	(16)　ウインナーソーセージ	17.0	17.0	
	じゃがいも	66.7	60.0	
	玉ねぎ	42.6	40.0	
	にんじん	22.2	20.0	
	ホールコーン缶	10.0	10.0	
	油	1.0	1.0	
	カレールウ	20.0	20.0	
	ツナ和え			
	大根	47.1	40.0	
	にんじん	16.7	15.0	
	きゅうり	10.2	10.0	
	ツナ水煮缶	10.0	10.0	
	和風ドレッシング	8.0	8.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	おふラスク			
	ふ	5.0	5.0	
	油	3.5	3.5	
	きなこ	1.0	1.0	
	さとう	1.5	1.5	

エネルギーkcal　579kcal　たんぱく質　20.9g

3,17,31　木　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	白身魚のバターしょうゆがけ			
	白身魚（切）	1切れ	50.0	
	片栗粉	8.0	8.0	
	油	1.0	1.0	
	バター	1.0	1.0	
	しょうゆ	2.0	2.0	
	みりん	2.0	2.0	
	リャンバンサンスー			
	きゅうり	17.4	17.0	
	にんじん	6.7	6.0	
	ロースハム	9.0	9.0	
	春雨	6.0	6.0	
	しょうゆ	2.0	2.0	
	さとう	3.0	3.0	
	酢	4.0	4.0	
	ごま油	2.0	2.0	
	豆腐のみそ汁			
	木綿豆腐	30.0	30.0	
	玉ねぎ	16.0	15.0	
	しめじ	11.1	10.0	
	にんじん	8.9	8.0	
	ねぎ	3.2	3.0	
	みそ	10.0	10.0	
	だし	0.0	0.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	いちごジャムサンド			
	食パン（10枚切・耳付き）	1枚	40.0	
	いちごジャム	12.0	12.0	

エネルギーkcal　587kcal　たんぱく質　25.6g

4,18　金　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	ご飯			
	米	50.0	50.0	
	鶏のミラノ風			
	鶏もも	70.0	70.0	
	酒	2.0	2.0	
	しょうゆ	2.0	2.0	
	パン粉	3.0	3.0	
	パルメザンチーズ	2.0	2.0	
	乾燥パセリ	0.1	0.1	
	ごま和え			
	キャベツ	23.5	20.0	
	小松菜	23.5	20.0	
	にんじん	10.3	10.0	
	白ごま（すり）	2.0	2.0	
	しょうゆ	1.0	1.0	
	さとう	0.5	0.5	
	コーンスープ			
	じゃがいも	22.2	20.0	
	玉ねぎ	24.5	23.0	
	にんじん	12.2	11.0	
	クリームコーン缶	11.0	11.0	
	コンソメ	1.0	1.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	オレンジ			
	オレンジ	61.5	40.0	
	せんべい			
	せんべい	20.0	20.0	

エネルギーkcal　555kcal　たんぱく質　24.1g

5,19　土　曜

	献立名／食品名	使用量	可食量	総　量
昼食	塩ラーメン			
	中華めん（ゆで）	100.0	100.0	
	豚肉スライス	20.0	20.0	
	白菜	21.3	20.0	
	にんじん	11.1	10.0	
	玉ねぎ	10.6	10.0	
	チンゲンサイ	17.7	15.0	
	中華スープ（乾燥）	2.0	2.0	
	塩	0.0	0.0	
	バナナ			
	バナナ（本）	1/2本	60.0	
15時	牛乳			
	牛乳	120.0	120.0	
	ベルギーワッフル			
	ベルギーワッフル	1個	50.0	

エネルギーkcal　522kcal　たんぱく質　19.1g