

7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 幼保こども園課

6	月 曜				7, 21	火 曜				8, 22	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	
	タイビーエン風					鶏のさっぱり煮					コーンクリームシチュー			
	豚肉スライス	40.0	40.0			鶏もも	70.0	70.0			鶏もも	30.0	30.0	
	しょうが ^g	2.0	2.0			しょうゆ	3.0	3.0			じゃがいも	44.4	40.0	
	酒	1.0	1.0			酢	2.0	2.0			玉ねぎ	42.6	40.0	
	油	2.0	2.0			酒	1.0	1.0			にんじん	22.2	20.0	
	かまぼこ	10.0	10.0			さとう	2.0	2.0			クリームコーン缶	20.0	20.0	
	にんじん	16.7	15.0			星型ハッシュドポテト					ホールコーン缶	10.0	10.0	
	白菜	42.6	40.0			ハッシュドポテト(冷)(12g)	1個	12.0			油	2.0	2.0	
	玉ねぎ	21.3	20.0			ブロッコリーマヨサラダ					シチューの素(ホワイト)	10.0	10.0	
	生しいたけ	6.3	5.0			ブロッコリー	38.5	25.0			牛乳	20.0	20.0	
	塩	0.0	0.0			にんじん	11.1	10.0			フレッシュサラダ			
	こしょう	0.0	0.0			マヨネーズ	5.0	5.0			白菜	37.2	35.0	
	春雨	6.0	6.0			さとう	1.0	1.0			小松菜	11.8	10.0	
	中華スープ(乾燥)	2.0	2.0			天の川スープ					にんじん	5.6	5.0	
	しょうゆ	1.0	1.0			そうめん	12.0	12.0			ロースハム	5.0	5.0	
	シャキシャキサラダ					にんじん	11.1	10.0			フレンチドレッシングセバレート	5.0	5.0	
	大根	41.2	35.0			玉ねぎ	10.6	10.0			さとう	1.0	1.0	
	ツナ水煮缶	15.0	15.0			乾燥若布	0.2	0.2		1 5 時	牛乳			
	きゅうり	10.2	10.0			しょうゆ	4.0	4.0			牛乳	120.0	120.0	
	にんじん	5.6	5.0			だし	0.0	0.0			オレンジ			
1 5 時	和風ドレッシング	5.0	5.0		1 5 時	牛乳					オレンジ	61.5	40.0	
	牛乳					牛乳	120.0	120.0			せんべい			
	牛乳	120.0	120.0			きらきらゼリー					せんべい	20.0	20.0	
	いきなり団子風					ぶどうジュース	85.0	85.0						
	ホットケーキミックス	15.0	15.0			ゼラチン	2.2	2.2						
	さつまいも	33.0	30.0			さとう	2.0	2.0						
	さとう	5.0	5.0			みかん缶	15.0	15.0						
	みりん	3.0	3.0											
	牛乳	10.0	10.0											
	油	2.0	2.0											
【郷土料理:熊本】 (タイビーエン) 中華風春雨スープ。本来はスープであるが、肉・野菜・春雨でボリュームがあるので、メインでいきたいと思っています。(ちゃんぽんのような、煮込み料理の普段より汁気多めの感じをイメージしています。) (いきなり団子) 本来はさつまいもを小麦粉の生地で包んだお菓子ですが、給食での提供は「鬼まんじゅう」のイメージしています。					【七夕献立】									
エネルギーkcal 543kcal たんぱく質 22.7g					エネルギーkcal 571kcal たんぱく質 25.0g					エネルギーkcal 591kcal たんぱく質 21.4g				
9, 23	木 曜				10, 24	金 曜				11, 25	土 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	鶏五目うどん			
	米	50.0	50.0			米	50.0	50.0			うどん(ゆで)	120.0	120.0	
	豚肉の甘辛炒め					鮭の照り焼き					鶏もも	30.0	30.0	
	豚肉スライス	40.0	40.0			生鮭(切)	1切れ	50.0			にんじん	10.0	9.0	
	玉ねぎ	26.6	25.0			みりん	1.4	1.4			玉ねぎ	24.5	23.0	
	しめじ	5.6	5.0			しょうゆ	1.4	1.4			しめじ	8.9	8.0	
	油	2.0	2.0			納豆和え					ねぎ	3.2	3.0	
	さとう	1.0	1.0			挽きわり納豆	15.0	15.0			しょうゆ	4.0	4.0	
	しょうゆ	4.0	4.0			ほうれんそう	11.1	10.0			みりん	1.0	1.0	
	酒	5.0	5.0			キャベツ	29.4	25.0			だし	0.0	0.0	
	みりん	5.0	5.0			にんじん	11.1	10.0		1 5 時	オレンジ			
	3色ナムル					しょうゆ	1.0	1.0			オレンジ	61.5	40.0	
	チンゲンサイ	17.7	15.0			糸鰯	0.5	0.5			牛乳			
	にんじん	16.7	15.0			じゃがいものみそ汁					牛乳	120.0	120.0	
	もやし	10.3	10.0			じゃがいも	38.9	35.0			カップケーキ			
	白ごま(いり)	2.0	2.0			玉ねぎ	21.3	20.0			カップケーキ	1個	50.0	
	中華スープ(乾燥)	1.0	1.0			乾燥若布	0.2	0.2						
	ごま油	1.0	1.0			みそ	10.0	10.0						
	しょうゆ	2.0	2.0			だし	0.0	0.0						
	冬瓜の中華スープ					牛乳								
	冬瓜	42.9	30.0		1 5 時	牛乳	120.0	120.0						
	にんじん	11.1	10.0			バナナ								
	玉ねぎ	16.0	15.0			バナナ(本)	1/2本	60.0						
	ベーコン	6.0	6.0			クッキー								
	中華スープ(乾燥)	2.0	2.0			クッキー	20.0	20.0						
1 5 時	牛乳													
	牛乳	120.0	120.0											
	レアチーズケーキ													
	クリームチーズ	25.0	25.0											
	プレーンヨーグルト	25.0	25.0											
	ゼラチン	1.0	1.0											
	水	10.0	10.0											
	さとう	10.0	10.0											
	いちごジャム	2.0	2.0											
【食育の日】 旬の食材「冬瓜」を使用します。 レアチーズケーキはパバロアのようなイメージです。いちごジャムはソースとして使用していただく予定です。														
エネルギーkcal 563kcal たんぱく質 23.0g					エネルギーkcal 547kcal たんぱく質 26.1g					エネルギーkcal 431kcal たんぱく質 17.5g				

奈良市役所 幼保こども園課

13. 27月曜				14. 28火曜				1. 15. 29水曜							
昼食	献立名／食品名	使用量	可食量	総量	昼食	献立名／食品名	使用量	可食量	総量	昼食	献立名／食品名	使用量	可食量	総量	
	ご飯					ご飯					ご飯				
	米	50.0	50.0			米	50.0	50.0			米	50.0	50.0		
	サクサクチキン					白身魚のみそ焼き					夏野菜カレー				
	鶏もも	70.0	70.0			白身魚(切)	1切れ	50.0			豚肉スライス	30.0	30.0		
	酒	2.0	2.0			みそ	5.0	5.0			じゃがいも	50.0	45.0		
	塩	0.0	0.0			さとう	2.0	2.0			なす	16.7	15.0		
	ごしょう	0.0	0.0			酒	1.0	1.0			玉ねぎ	42.6	40.0		
	片栗粉	4.0	4.0			切干し大根の煮物					にんじん	22.2	20.0		
	コーンフレーク	5.0	5.0			切干し大根(乾)	6.0	6.0			ピーマン	5.9	5.0		
	ブロッコリーサラダ					にんじん	11.1	10.0			油	1.0	1.0		
	ブロッコリー	38.5	25.0			油あげ	4.0	4.0			カレールウ	20.0	20.0		
	にんじん	11.1	10.0			油	2.0	2.0			ハムサラダ				
	ホールコーン缶	10.0	10.0			しょうゆ	2.0	2.0			ローズハム	5.0	5.0		
	フレンチドレッシングダセリレート	5.0	5.0			さとう	2.0	2.0			キャベツ	35.3	30.0		
	さとう	1.0	1.0			酒	1.0	1.0			にんじん	5.6	5.0		
	ミネストローネ					だし	0.0	0.0			きゅうり	10.2	10.0		
	キャベツ	23.5	20.0			すまし汁					マヨネーズ	5.0	5.0		
	玉ねぎ	21.3	20.0			玉ねぎ	26.6	25.0			さとう	1.0	1.0		
	にんじん	16.7	15.0			にんじん	11.1	10.0			牛乳				
トマトホール缶	20.0	20.0		もやし	5.2	5.0		牛乳	120.0	120.0					
さとう	1.0	1.0		ねぎ	3.2	3.0		ゆでトウモロコシ							
ベーコン	5.0	5.0		しょうゆ	3.0	3.0		スイートコーン	1/6本	25.0					
コンソメ	1.5	1.5		だし	0.0	0.0		クッキー							
15時	お茶				15時	牛乳				15時	クッキー	20.0	20.0		
	お茶	120.0	120.0			牛乳	120.0	120.0							
	アイスクリーム					バナナ									
	ラクトアイス	1個	85.0			バナナ(本)	1/2本	60.0							
						ビスケット									
						ビスケット	20.0	20.0							
	エネルギーkcal 614kcal たんぱく質 20.9g					エネルギーkcal 518kcal たんぱく質 21.0g					エネルギーkcal 610kcal たんぱく質 20.1g				
	2. 16. 30木曜					3. 17. 31金曜					4. 18土曜				
	昼食	献立名／食品名	使用量	可食量		総量	昼食	献立名／食品名	使用量		可食量	総量	昼食	献立名／食品名	使用量
ご飯					ご飯					みそラーメン					
米		50.0	50.0		米	50.0		50.0		中華めん(ゆで)	100.0	100.0			
鶏じゃが					豚のバーベキューソース					豚肉スライス	20.0	20.0			
じゃがいも		66.7	60.0		豚肉スライス	70.0		70.0		キャベツ	23.5	20.0			
鶏もも		50.0	50.0		トマトホール缶	10.0		10.0		にんじん	11.1	10.0			
にんじん		27.8	25.0		トマトケチャップ	2.0		2.0		もやし	8.3	8.0			
玉ねぎ		42.6	40.0		ウスターソース	2.0		2.0		ねぎ	3.2	3.0			
さつまあげ		10.0	10.0		さとう	3.0		3.0		中華スープ(乾燥)	1.0	1.0			
さやいんげん		5.2	5.0		酒	1.0		1.0		みそ	5.0	5.0			
油		2.0	2.0		油	2.0		2.0		バナナ					
しょうゆ		4.0	4.0		おじゃこサラダ					バナナ(本)	1/2本	60.0			
さとう		2.0	2.0		ちりめんじゃこ	5.0		5.0		牛乳					
酒		2.0	2.0		キャベツ	35.3		30.0		牛乳	120.0	120.0			
だし		0.0	0.0		にんじん	5.6		5.0		パウムクーヘン					
白菜とほうれん草のごま和え					和風ドレッシング	5.0		5.0		パウムクーヘン	1個	50.0			
白菜		31.9	30.0		豆腐とわかめのみそ汁										
ほうれんそう		11.1	10.0		木綿豆腐	25.0		25.0							
にんじん		11.1	10.0		乾燥若布	0.2		0.2							
かまぼこ		5.0	5.0		玉ねぎ	16.0		15.0							
白ごま(すり)	0.5	0.5		みそ	10.0	10.0									
しょうゆ	1.0	1.0		だし	0.0	0.0									
さとう	2.0	2.0		牛乳											
15時	牛乳				15時	牛乳	120.0	120.0		15時					
	牛乳	120.0	120.0			ホットケーキ									
	わらびもち風					ホットケーキミックス	20.0	20.0							
	ゼラチン	2.2	2.2			牛乳	10.0	10.0							
	水	85.0	85.0			無塩バター	2.0	2.0							
	さとう	5.0	5.0			みりん	5.0	5.0							
	きなこ	4.0	4.0			ケーキシロップ	5.0	5.0							
	さとう	3.0	3.0												
	エネルギーkcal 525kcal たんぱく質 23.5g					エネルギーkcal 562kcal たんぱく質 30.0g					エネルギーkcal 416kcal たんぱく質 22.8g				