

◎は手作りおやつ、午後のおやつは未満児もしくは1歳児の献立です。

令和4年度

10がつこんだて表

鳥羽市役所健康福祉課子育て支援室 TEL: 25-1184

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ	日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	チキンチャップ バナナ	牛乳 せんべい	油、米	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 クッキー	18	火	【とばっ子給食】 加茂牛と海女とまちゃん のスパゲティー あかもくスープ	牛乳 ◎さつま いも蒸し パン	小麦粉、スパゲ ティー、さつま いも、砂糖、 油、片栗粉、米	牛乳、牛ひき 肉、木綿豆腐、 豆乳	たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、 トマトジュース、 あかもく、ねぎ、 パセリ	牛乳 せんべい	
3	月	伊勢うどん 大豆のかき揚げ	牛乳 ◎フランク フルトソー セージ	ゆでうどん、小 麦粉、油、砂 糖、米	牛乳、フランク フルト、大豆、 卵、ちくわ	たまねぎ、にんじ ん、ねぎ	牛乳 あられ	19	水	さわらの揚げおろし煮 すまし汁	牛乳 コーン フレーク	コーンフレ ーク、片栗粉、 油、砂糖、米	牛乳、さわら	たまねぎ、だいこ ん、青菜、にんじ ん、えのきたけ	牛乳 あられ	
4	火	さばの味噌煮 野菜のかき卵汁 オレンジ	鉄強化 牛乳 ◎きなこ あられ	砂糖、片栗粉、 米	鉄強化牛乳、さ ば、卵、みそ、 きな粉	オレンジ、たまね ぎ、青菜、にんじ ん、えのきたけ	お茶 クッキー	20	木	豚肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ	鉄強化 牛乳 ◎ミート サンド	じゃがいも、 ロールパン、マ ヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖、 米	鉄強化牛乳、豚 肉、豚ひき肉、 ハム	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、 ピーマン、コーン 缶	お茶 ビス ケット	
5	水	きのこのカレー フルーツカクテル	豆乳飲料 せんべい	じゃがいも、 油、米	豆乳飲料、豚肉	たまねぎ、にんじ ん、もも缶、みか ん缶、バナナ、ま いたけ、しめじ	牛乳 ビス ケット	21	金	ボークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 せんべい	じゃがいも、 油、砂糖、米	牛乳、豚肉、大 豆、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、 キャベツ、コーン 缶	お茶 バナナ	
6	木	ミニがんもの煮物 のり酢和え	牛乳 ◎マチェ ドニア	さといも、砂 糖、米	牛乳、鶏肉、が んもどき、ツナ 油漬缶	だいこん、にんじ ん、ほうれんそう、 バナナ、キャベツ、もも 缶、みかん缶、焼きの り、レモン果汁	牛乳 ウエ ハース	22	土	マーボーなす バナナ	牛乳 ウエ ハース	油、砂糖、片栗 粉、米	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 みそ	バナナ、にんじ ん、たまねぎ、な す、ピーマン	牛乳 ビス ケット	
7	金	鶏肉の照り焼き 付け合せ 中華風コーンスープ	牛乳 ミニシュー クリーム ビスケット	砂糖、片栗粉、 米	牛乳、鶏肉、卵	もも缶、クリーム コーン缶、キャベ ツ、たまねぎ、青 菜	お茶 バナナ	24	月	柳川風煮 春雨の酢の物	牛乳 柿 ビス ケット	はるさめ、砂 糖、ごま油、ご ま、米	牛乳、豚肉、 卵、ハム	かき、たまねぎ、 にんじん、ごぼ う、きゅうり、し めじ、ねぎ	お茶 せんべい	
8	土	肉じゃが煮 バナナ	牛乳 クッキー	じゃがいも、砂 糖、油、米	牛乳、豚肉、厚 揚げ	バナナ、たまね ぎ、にんじん、グ リンピース	牛乳 せんべい	25	火	魚の照り焼き 臭だくさん味噌汁 オレンジ	鉄強化 牛乳 ◎黒糖 ドーナツ	小麦粉、じゃが いも、黒砂糖、 油、砂糖、米	鉄強化牛乳、さ わら、絹ごし豆 腐、みそ、油揚 げ、きな粉	オレンジ、青菜、 にんじん、えのき だけ	野菜 シュー ス クッキー	
10	月	スポーツの日							26	水	チキンカツ 付け合せ 野菜スープ	牛乳 バナナ	じゃがいも、マ ヨネーズ、パン 粉、油、砂糖、 米	牛乳、鶏むね肉	バナナ、みかん 缶、たまねぎ、 きゅうり、キャベ ツ、にんじん、パ セリ	牛乳 ウエ ハース
11	火	回鍋肉 わかめのすまし汁	鉄強化 牛乳 ◎おさつ クラタン	さつまいも、砂 糖、油、米	鉄強化牛乳、豚 肉、とろける チーズ、ウイン ナー、牛乳、み そ	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ピーマン、 しいたけ、えのきた け、カットわかめ	お茶 あられ	27	木	ひじきと大豆の煮物 大根の味噌汁	牛乳 ミニパン	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、大 豆、厚揚げ、み そ	にんじん、だいこ ん、青菜、えのき だけ、ひじき	牛乳 ビス ケット	
12	水	塩鮭 付け合せ かぼちゃの味噌汁	牛乳 かりん とう クッキー	米	牛乳、さけ、み そ	パイン缶、キャベ ツ、かぼちゃ、に んじん、たまね ぎ、ねぎ	牛乳 バナナ	28	金	さつまいもシチュー キャベツとツナの ごま酢和え	牛乳 プレッ ツェル	さつまいも、砂 糖、油、ごま、 米	牛乳、豆乳、鶏 むね肉、ツナ油 漬缶	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、し めじ、グリーンピ ース	お茶 バナナ	
13	木	みそハンバーグ 付け合せ チンゲン菜スープ	牛乳 オレンジ クラッ カー	パン粉、砂糖、 油、片栗粉、米	牛乳、合い挽き 肉、みそ、豆乳	オレンジ、たまね ぎ、きゅうり、に んじん、チンゲン サイ、えのきたけ	お茶 ビス ケット	29	土	すき焼き風煮 バナナ	牛乳 せんべい	砂糖、油、米	牛乳、豚肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、も やし、ねぎ	牛乳 ビス ケット	
14	金	厚揚げの中華風煮 柿サラダ	牛乳 ビス ケット	マヨネーズ、サ ラダ用スパゲ ティー、砂糖、 片栗粉、米	牛乳、厚揚げ、 豚ひき肉、ハム	たまねぎ、きゅう り、にんじん、か き、ねぎ、しいた け	牛乳 せんべい	31	月	よくばりマーボー 青菜のおひたし	牛乳 ビス ケット	砂糖、油、片栗 粉、米	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 ちくわ、みそ	青菜、にんじん、 たまねぎ、コーン 缶、ピーマン	牛乳 あられ	
15	土	ひとくち焼肉 バナナ	牛乳 せんべい	油、砂糖、米	牛乳、豚肉	バナナ、キャベ ツ、にんじん、も やし	牛乳 ウエ ハース									
17	月	いりどり 玉ねぎの味噌汁	牛乳 りんご ウエ ハース	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、は んぺん、みそ、 油揚げ	りんご、だいこ ん、にんじん、た まねぎ、ごぼう、 しめじ	牛乳 ミニパン									

18日はとばっ子給食として、鳥羽産の食材を使用した献立を予定しています。

【使用食材と献立】

- ☆加茂牛、海女とまちゃんジュース→加茂牛と海女とまちゃんのスパゲティー
- ☆あかもく→あかもくスープ
- ☆さつまいも→さつまいも蒸しパン

