◎は手作りおやつ、午後のおやつの斜体は未満児もしくは１歳児の献立です。

令和4年度

12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）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	午前のおやつ
1	木	厚揚げの中華風煮 大根の甘酢和え	牛乳 ◎手作り肉まん	小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ちくわ	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、レモン果汁	お茶 バナナ
2	金	鶏肉のマヨネーズ焼き 付け合せ スープスパゲティー	牛乳 サブレ	スパゲティー、マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、スキムミルク、ベーコン、粉チーズ	パイン缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	牛乳 せんべい
3	土	冬野菜マーボー バナナ	牛乳 せんべい	砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 ウエハース
5	月	親子煮 かぼちゃのみそ汁	鉄強化牛乳 ◎さつまいもスティック	さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、米	鉄強化牛乳、鶏肉、卵、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、グリンピース、ねぎ	お茶 みかん
6	火	煮込みハンバーグ 付け合せ わかめのすまし汁	牛乳 ◎ココアサンド	食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、合い挽き肉、豆乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳 クッキー
7	水	さわらの揚げおろし煮 レタススープ	牛乳 バーム クーヘン ミニパン	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、さわら	レタス、だいこん、もやし、コーン缶、にんじん	豆乳飲料 せんべい
8	木	豚肉と野菜の カレー炒め チンゲン菜スープ	牛乳 りんご ウエハース	油、砂糖、片栗粉、米	牛乳、豚肉、卵	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン	お茶 ビスケット
9	金	冬野菜カレー フルーツヨーグルト	牛乳 かりんとう *ビスケット*	さつまいも、油、米	牛乳、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、れんこん、もも缶、バナナ、パイン缶、にんじん、まいたけ	牛乳 あられ
10	土	ミートスパゲティ みかん	牛乳 せんべい	スパゲティー、砂糖、油、米	牛乳、合い挽き肉	みかん、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ	牛乳 ビスケット
12	月	八宝菜 ごぼうサラダ	◎コーンスープ ビスケット	マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、ごま、米	豚肉、牛乳、ツナ油漬缶、スキムミルク	はくさい、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、コーン缶	お茶 みかん
13	火	さばの味噌煮 具だくさん汁 りんご	鉄強化牛乳 ◎クラッカージャムサンド	いちごジャム、砂糖、片栗粉、米	鉄強化牛乳、さば、みそ	りんご、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	牛乳 せんべい
14	水	おさつチキン 春雨スープ	牛乳 バナナ	さつまいも、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、米	牛乳、鶏むね肉	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ	牛乳 ウエハース
15	木	厚揚げと大根の煮物 ほうれんそうの おひたし	牛乳 ◎おからの黒糖蒸しパン	さといも、小麦粉、黒砂糖、バター、砂糖、ごま、米	牛乳、豚肉、厚揚げ、おから、卵	ほうれんそう、だいこん、にんじん、板こんにゃく	お茶 クッキー
16	金	ひじきと大豆の煮物 青菜の味噌汁	牛乳 チーズ せんべい	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、大豆、プロセスチーズ、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、青菜、えのきたけ、ひじき	牛乳 ミニパン
17	土	豚肉と野菜の炒め物 バナナ	牛乳 クッキー	油、米	牛乳、豚肉、厚揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 あられ
19	月	ポークチャップ のり酢和え	牛乳 ◎豆乳もち *せんべい*	砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、豚肉、豆乳、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、焼きのり	牛乳 ビスケット
20	火	おでん 手作りふりかけ みかん	お茶 ◎雑炊	米、砂糖、ごま	卵、ちくわ、ウインナー、なると、みそ、ちりめん、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、板こんにゃく、はくさい、ねぎ、あおのり	牛乳 ウエハース
21	水	魚の塩焼き 付け合せ 冬野菜の味噌汁	鉄強化牛乳 ミニパン	米	鉄強化牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ、油揚げ	もも缶、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	お茶 せんべい
22	木	かぼちゃシチュー グリーンサラダ	牛乳 ビスケット	油、砂糖、米	牛乳、豆乳、鶏むね肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶	お茶 バナナ
23	金	＊ ＊ ＊ クリスマスお楽しみ献立 ＊ ＊ ＊					
24	土	けんちん煮 みかん	牛乳 せんべい	油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、厚揚げ	みかん、だいこん、にんじん、グリンピース	牛乳 ビスケット
26	月	タンドリーチキン 付け合せ トマトと卵のスープ	牛乳 みかん ウエハース	じゃがいも、片栗粉、油、米	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト	みかん、ブロッコリー、パイン缶、たまねぎ、にんじん、トマト	お茶 クッキー
27	火	焼きそば 中華風コーンスープ	鉄強化牛乳 コーンフレーク	ゆで中華めん、コーンフレーク、油、片栗粉、米	鉄強化牛乳、豚肉、卵、かつお節	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、青菜、えのきたけ	牛乳 バナナ
28	水	ひじきそぼろごはん 大根の味噌汁	牛乳 せんべい	砂糖、油、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、青菜、えのきたけ、ねぎ、ひじき	牛乳 ビスケット

こんだて紹介　ひじきそぼろごはん（12/28）

材料（つくりやすい分量）
鶏ひき肉：２００ｇ
酒：大さじ１弱
しょうゆ：大さじ１/２
油：小さじ1
ひじき：６ｇ
にんじん：６０ｇ
ねぎ：１０ｇ
しょうゆ：大さじ１/２
砂糖：小さじ2

作り方
① ひじきは水につけて戻す。長ければ食べやすい長さに切る。
② にんじんはせん切りにする。ねぎは小口切りにする。
③ 熱した鍋に油をひき、鶏ひき肉と酒、しょうゆを加えて箸でかき混ぜながら火を通し、そぼろを作る。
④ 鶏肉の色が変わったら、ひじきとにんじんを加える。
⑤ 具に火が通ったら、ねぎ、しょうゆ、砂糖を加えてひと炒めする。