

◎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

4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 | 金 | ひとくち焼肉 青菜の味噌汁 | 牛乳 せんべい | 油、砂糖、米 | 牛乳、豚肉、みそ、油揚げ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、青菜、ピーマン、えのきたけ | 牛乳 ビスケット | 18 | 月 | 鶏肉のトマト煮 青菜のごま和え | 牛乳 オレンジ クッキー | じゃがいも、砂糖、こま、米 | 牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶 | にんじん、オレンジ、青菜、たまねぎ、キャベツ、トマト、コーン缶 | 牛乳 あられ |
| 2 | 土 | 五目煮 バナナ | 牛乳 あられ | 油、砂糖、米 | 牛乳、鶏肉、厚揚げ | バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう | 牛乳 ウエ ハース | 19 | 火 | 筑前煮 にゅうめん汁 | 鉄強化 牛乳 ◎手作り ドーナツ | 小麦粉、砂糖、干しそうめん、油、米 | 鉄強化牛乳、厚揚げ、鶏肉、絹ごし豆腐、きな粉 | にんじん、だいこん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ | 牛乳 バナナ |
| 4 | 月 | ひき肉カレー フルーツカクテル | 牛乳 クラッ カー | じゃがいも、油、米 | 牛乳、豚ひき肉 | たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、バナナ | お茶 せんべい | 20 | 水 | 魚のフリッター 付け合せ 野菜スープ | 牛乳 ウエ ハース | 小麦粉、油、米 | 牛乳、さわら | みかん缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ | お茶 ビス ケット |
| 5 | 火 | マーボー豆腐 のり酢和え | 鉄強化 牛乳 あられ | 砂糖、油、片栗粉、米 | 鉄強化牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ | にんじん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、焼きのり | お茶 ビス ケット | 21 | 木 | ポークチャップ きのこスープ | 牛乳 ◎ジャム トースト | 食パン、いちごジャム、油、米 | 牛乳、豚肉 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、えのきたけ、パセリ | 牛乳 クッキー |
| 6 | 水 | 煮魚 たまねぎの味噌汁 オレンジ | 牛乳 ビス ケット | 砂糖、米 | 牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ | オレンジ、たまねぎ、青菜、にんじん、しめじ | 牛乳 ウエ ハース | 22 | 金 | 高野豆腐と小松菜の そばろごはん じゃがいもの味噌汁 | 牛乳 チーズ ビス ケット | じゃがいも、こま、砂糖、米 | 牛乳、豚ひき肉、プロセスチーズ、みそ、凍り豆腐 | たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ | 牛乳 せんべい |
| 7 | 木 | 若鶏のから揚げ 付け合せ コンソメスープ | 牛乳 ◎マカロ ニのきな 粉がけ | マカロニ、油、片栗粉、砂糖、黒砂糖、米 | 牛乳、鶏肉、きな粉 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ | 牛乳 あられ | 23 | 土 | 豚肉と野菜の みそ炒め バナナ | 牛乳 せんべい | 油、米 | 牛乳、豚肉、みそ | バナナ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん | 牛乳 ウエ ハース |
| 8 | 金 | ミートスパゲティ コーンとポテトの スープ | 牛乳 せんべい | スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米 | 牛乳、豚ひき肉 | たまねぎ、にんじん、コーン缶、青菜、トマトピューレ、パセリ | 牛乳 バナナ | 25 | 月 | わかめうどん 手作りふりかけ オレンジ | 牛乳 ◎豆腐の もちもち ホット ケーキ | 干しうどん、小麦粉、ケーキシロップ、砂糖、油、こま、米 | 牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豆乳、ちりめん、かつお節 | オレンジ、はくさい、にんじん、カットわかめ、あおのり | お茶 ビス ケット |
| 9 | 土 | すき焼き風煮 バナナ | 牛乳 ウエ ハース | 砂糖、油、米 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ | 牛乳 ビス ケット | 26 | 火 | みそハンバーグ 付け合せ キャベツのスープ | 牛乳 ◎バナナ ヨーグル ト | 黒砂糖、パン粉、砂糖、油、米 | 牛乳、合い挽き肉、ヨーグルト、みそ、豆乳 | バナナ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、パセリ | 牛乳 ウエ ハース |
| 11 | 月 | じゃがいものそばろ煮 大根の味噌汁 | 牛乳 ◎いちご 蒸しパン | じゃがいも、小麦粉、いちごジャム、砂糖、油、片栗粉、米 | 牛乳、鶏ひき肉、豆乳、みそ | にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、グリーンピース、ねぎ | 牛乳 せんべい | 27 | 水 | 塩鮭 付け合せ 青菜と豆腐の味噌汁 | 牛乳 ビス ケット | 米 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、青菜 | 豆乳飲料 せんべい |
| 12 | 火 | 厚揚げの中華風煮 キャベツとツナの ごま酢和え | 鉄強化 牛乳 ◎フライ ドポテト | じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、こま、米 | 鉄強化牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、青菜、しいたけ | お茶 ビス ケット | 28 | 木 | ハヤシライス パイナップルサラダ | 鉄強化 牛乳 ミニパン | じゃがいも、フレッシュドレッシング、油、米 | 鉄強化牛乳、豚肉 | たまねぎ、パイナップル缶、にんじん、キャベツ、きゅうり | 牛乳 バナナ |
| 13 | 水 | さかなの ノルウェー風煮 付け合せ チンゲン菜スープ | 牛乳 せんべい | 油、小麦粉、砂糖、片栗粉、米 | 牛乳、さわら、木綿豆腐 | パイナップル缶、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ | 牛乳 バナナ | 29 | 金 | ...🐼🐼🐼...🐼🐼🐼... 昭和の日 🐼🐼🐼...🐼🐼🐼...🐼🐼🐼... | | | | | |
| 14 | 木 | 鶏肉の照り焼き 付け合せ 若竹汁 | 牛乳 バナナ | 砂糖、米 | 牛乳、鶏肉 | バナナ、プロッコリー、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、カットわかめ | お茶 クッキー | 30 | 土 | 焼うどん バナナ | 牛乳 ビス ケット | ゆでうどん、油、米 | 牛乳、豚肉、かつお節 | バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ | 牛乳 せんべい |
| 15 | 金 | ひじきと大豆の煮物 豚汁 | 牛乳 ビス ケット | 砂糖、油、米 | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐、大豆、豚肉、みそ、油揚げ | にんじん、だいこん、ひじき、ねぎ | 牛乳 ウエ ハース | こんだて紹介 手作りふりかけ (4/25) *材料(作りやすい分量) ごま: 10g ちりめんじゃこ: 15g かつおぶし: 10g 青のり: 2g A [しょうゆ: 大さじ1/2強 砂糖: 大さじ1弱 みりん: 大さじ1/2弱] *作り方 ①フライパンでごまを炒る。 ②香りがでてきたら、ちりめんじゃこを加えて炒る。 ③かつおぶしと調味料を加え、混ぜながら水分を飛ばす。 ④パラっとしたら、青のりを加えて火を止める。 | | | | | | | |
| 16 | 土 | 肉じゃが煮 バナナ | 牛乳 せんべい | じゃがいも、砂糖、油、米 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース | 牛乳 ビス ケット | | | | | | | | |