

令和4年度5月こんだて表

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
			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	
2月	回鍋肉きのこスープ	牛乳 ビスケット	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、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、ねぎ	牛乳 せんべい
3火		憲法記念日				
4水	みどりの日					
5木		こどもの日				
6金	ツナカレーフルーツカクテル	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、米	牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶	牛乳 ビスケット
7土	五目煮バナナ	牛乳 クッキー	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、厚揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう	牛乳 あられ
9月	厚揚げの味噌炒め 青菜のすまし汁	牛乳 ◎ホットケーキ	小麦粉、砂糖、ケーキシロップ、油、米	牛乳、厚揚げ、豚肉、豆乳、みそ	にんじん、キャベツ、青菜、ピーマン、えのきたけ	牛乳 ビスケット
10火	魚の照り焼きにゅうめん汁 オレンジ	牛乳 ◎クラッカーサンド	いちごジャム、干しそうめん、砂糖、米	牛乳、さわら	オレンジ、たまねぎ、青菜、にんじん	牛乳 ウエハース
11水	豆腐とミンチのおとし揚げ 付け合せ じゃがいもの味噌汁	鉄強化牛乳 チーズ ビスケット	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米	鉄強化牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆、プロセスチーズ、みそ	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ	お茶 せんべい
12木	クリームシチュー ツナサラダ	牛乳 ◎そら豆の塩ゆであられ	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、豆乳、鶏肉、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、そらまめ	お茶 バナナ
13金	ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	牛乳 コーン フレーク	コーンフレーク、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、パセリ	牛乳 あられ
14土	豚肉と野菜の炒め物 バナナ	牛乳 せんべい	油、米	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 ビスケット
16月	焼きそば わかめスープ	鉄強化牛乳 ◎ツナサンド	ゆで中華めん、ロールパン、マヨネーズ、油、米	鉄強化牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	お茶 せんべい
17火	さばのフライ けんちん汁 みかん缶	鉄強化牛乳 バナナ	パン粉、小麦粉、油、米	鉄強化牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	バナナ、みかん缶、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	お茶 クッキー

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	
18水	ハワイアンチキン 付け合せ 春雨スープ	牛乳 ◎きなこ あられ	砂糖、はるさめ、米	牛乳、鶏肉、きな粉	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 ウエハース
19木	よくばりマーボー もやしのナムル	牛乳 ◎じゃがいもの塩ゆで	じゃがいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン	牛乳 ビスケット
20金	ポークビーンズ にんじんサラダ	豆乳飲料 せんべい	じゃがいも、油、砂糖、米	豆乳飲料、豚肉、大豆、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、キャベツ	牛乳 バナナ
21土	五目うどん バナナ	牛乳 ウエハース	干しうどん、米	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、青菜、にんじん	牛乳 ビスケット
23月	肉じゃが 大根の味噌汁	牛乳 オレンジ ビスケット	じゃがいも、砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 せんべい
24火	煮魚 バンサンスー	鉄強化牛乳 ◎長いも 蒸しパン	ながいも、小麦粉、三温糖、砂糖、はるさめ、ごま、黒ごま、米	鉄強化牛乳、さわら、きな粉	もやし、きゅうり、にんじん	お茶 バナナ
25水	鶏肉のレモン和え 付け合せ にんじんスープ	牛乳 クッキー ビスケット	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉	にんじん、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁、パセリ	野菜 ジュース あられ
26木	ドライカレー グリーンサラダ	牛乳 ◎フルーツヨーグルト	油、米	牛乳、合い挽き肉、ヨーグルト、大豆	たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ピーマン	牛乳 ビスケット
27金	あらめと大豆の煮物 野菜の味噌汁	牛乳 ミニパン	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、あらめ	牛乳 ウエハース
28土		牛乳 せんべい	調理室のメンテナンスのため、おやつのみ提供になります。			牛乳 クッキー
30月	すき焼き風煮 ポテトサラダ	鉄強化牛乳 せんべい	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、米	鉄強化牛乳、豚肉、焼き豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、しらたき	お茶 ビスケット
31火	キッズビビンバ 中華風スープ	牛乳 バームクーヘン クッキー	砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、米	牛乳、合い挽き肉、木綿豆腐	にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ	牛乳 せんべい

こんだて紹介 さばのフライ(5/17)

- *材料(大人2人分)
 - さば: 150g
 - 塩: 少々
 - 小麦粉: 大さじ2
 - 水: 大さじ1
 - パン粉: 適宜
- *作り方
 - ①さばは水気をふき、ひと口大に切る。塩をふり下味をつける。
 - ②小麦粉を水で溶き、さばにつける。
 - ③パン粉をまぶして油で揚げる。好みでソースをかける。
- *この献立は5/17に南伊勢産のさばを使用し、実施予定です。

