

◎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 6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	水	魚のソース煮 根菜の味噌汁 オレンジ	鉄強化 牛乳 せんべい	砂糖、米	鉄強化牛乳、さ ば、みそ	オレンジ、だい こん、にんじん、え のきたけ、ねぎ	お茶 ビス ケット	17	金	コーンシチュー グリーンサラダ	牛乳 サブレ ビス ケット	じゃがいも、 油、砂糖、米	牛乳、豆乳、鶏 むね肉	にんじん、たまね ぎ、キャベツ、 コーン缶、きゅう り	牛乳 バナナ
2	木	豚肉と青菜の炒め物 コンソメスープ	牛乳 ◎あじさ いゼリー	油、砂糖、米	牛乳、豚肉	青菜、にんじん、 たまねぎ、もや し、えのきたけ、 パセリ	牛乳 あられ	18	土	スパゲティソーテー バナナ	牛乳 せんべい	スパゲティ、 油、米	牛乳、ウイン ナー	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 ピーマン	牛乳 ビス ケット
3	金	五目きんぴら ニラ卵汁	牛乳 ビス ケット	砂糖、油、ご ま、米	牛乳、鶏肉、 卵、木綿豆腐、 はんぺん	にんじん、ごぼ う、ピーマン、に ら	牛乳 バナナ	20	月	五目煮 青菜と豆腐のすまし汁	牛乳 メロン ウエ ハース	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、木 綿豆腐、大豆	メロン、にんじ ん、だいこん、ご ぼう、青菜、えの きたけ	お茶 あられ
4	土	ポークチャップ バナナ	牛乳 せんべい	油、米	牛乳、豚肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 ピーマン	牛乳 ウエ ハース	21	火	鳥羽産鯛の塩焼き ひじきふりかけ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ◎ブルーベ リージャム サンド	食パン、じゃが いも、ごま、砂 糖、ごま油、米	牛乳、たい、み そ、かつお節	たまねぎ、青菜、 にんじん、ブルー ベリージャム、ひ じき	牛乳 せんべい
6	月	鶏肉の照り焼き 付け合せ ミルクスープ	牛乳 ◎あられ のかりん とう	じゃがいも、黒 砂糖、砂糖、片 栗粉、米	牛乳、鶏肉、ス キムミルク	トマト、たまね ぎ、きゅうり、青 菜、にんじん	お茶 クッキー	22	水	鶏肉のマヨフライ 付け合せ 中華風コーンスープ	牛乳 バナナ	パン粉、マヨ ネーズ、油、片 栗粉、米	牛乳、鶏むね 肉、卵	バナナ、みかん 缶、クリームコー ン缶、きゅうり、 たまねぎ、青菜、 パセリ	牛乳 ビス ケット
7	火	魚のコーンクリーム ソース 付け合せ コロコロ野菜スープ	牛乳 オレンジ ビス ケット	油、米	牛乳、さわら、 豆乳	オレンジ、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、 クリームコーン缶、し めじ、ねぎ、パセリ	お茶 せんべい	23	木	豚肉と野菜の冷しゃぶ 春雨スープ	鉄強化 牛乳 ◎黒糖 ドーナツ	小麦粉、黒砂 糖、油、はるさ め、米	鉄強化牛乳、豚 肉、絹ごし豆 腐、きな粉	にんじん、もや し、キャベツ、た まねぎ、青菜	牛乳 ウエ ハース
8	水	大豆のかき揚げ わかめと豆腐の味噌汁	牛乳 コーン フレーク	コーンフレー ク、小麦粉、 じゃがいも、 油、米	牛乳、木綿豆 腐、大豆、卵、 みそ	にんじん、たまね ぎ、だいこん、 カットわかめ	牛乳 ビス ケット	24	金	ミートスパゲティ 和風ツナサラダ	牛乳 ビス ケット	スパゲティ、 砂糖、油、片栗 粉、米	牛乳、合い挽き 肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、トマトピューレ、 焼きのり、パセリ	お茶 バナナ
9	木	五目うどん 卵の花	鉄強化 牛乳 ◎ホット ドッグ	干しうどん、 ロールパン、砂 糖、油、米	鉄強化牛乳、豚 肉、おから、ウ ィンナー、ちく わ、油揚げ	はくさい、にんじ ん、キャベツ、青 菜、しいたけ、ね ぎ	牛乳 バナナ	25	土	いりどり バナナ	牛乳 せんべい	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、厚 揚げ	バナナ、だいこ ん、にんじん、ご ぼう	牛乳 ビス ケット
10	金	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ビス ケット	じゃがいも、 油、米	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじ ん、もも缶、みか ん缶、バナナ	牛乳 あられ	27	月	厚揚げの中華風煮 春雨の酢の物	鉄強化牛乳 ◎豆乳もち クッキー	砂糖、はるさ め、片栗粉、ご ま油、ごま、 油、米	鉄強化牛乳、豆 乳、厚揚げ、豚 ひき肉、きな粉	にんじん、たまね ぎ、きゅうり、 ピーマン、コーン 缶、しいたけ	お茶 あられ
11	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 クッキー	28	火	鶏肉のトマト煮 もやしサラダ	オレンジ ジュース せんべい	じゃがいも、砂 糖、油、ごま、 ごま油、米	鶏肉、ツナ油漬 缶	オレンジ濃縮果汁、に んじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 きゅうり、トマト	牛乳 ビス ケット
13	月	マーボーはるさめ カミカミサラダ	鉄強化牛乳 ◎マカロニ のきな粉 かけ	マカロニ、はるさ め、黒砂糖、砂 糖、マヨネーズ、 油、片栗粉、ご ま、米	鉄強化牛乳、合 い挽き肉、厚揚 げ、ツナ油漬 缶、きな粉、み そ	にんじん、たまね ぎ、ごぼう、コー ン缶、ピーマン	お茶 ビス ケット	29	水	さばのカレー煮 トマトスープ オレンジ	牛乳 パイ ビス ケット	じゃがいも、砂 糖、米	牛乳、さば	オレンジ、トマ ト、たまねぎ、 キャベツ	お茶 せんべい
14	火	豚丼 キャベツの味噌汁	牛乳 ◎ポテト グラタン	じゃがいも、マ ヨネーズ、砂 糖、米	牛乳、豚肉、と ろけるチーズ、 ウィンナー、み そ、油揚げ	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ご ぼう、もやし、え のきたけ、ねぎ	お茶 せんべい	30	木	ひじきと大豆の煮物 貝だくさん味噌汁	牛乳 ミニパン	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、木 綿豆腐、大豆、 みそ、油揚げ	にんじん、たまね ぎ、青菜、しめ じ、ひじき	牛乳 ウエ ハース
15	水	魚のマリネ 野菜スープ	牛乳 せんべい	油、砂糖、小麦 粉、片栗粉、ご ま油、米	牛乳、さわら	にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、 きゅうり、えのき たけ、パセリ	牛乳 クッキー								
16	木	高野豆腐の卵とじ煮 わかめときゅうりの 酢の物	牛乳 ◎オレンジ とにんじんの 蒸しパン	小麦粉、砂糖、 油、ごま、米	牛乳、卵、鶏む ね肉、凍り豆 腐、しらす干し	にんじん、たまね ぎ、きゅうり、みかん缶、 オレンジ濃縮果汁、 カットわかめ	牛乳 ウエ ハース								

6月21日は鳥羽産の食材を使用した給食(とばっ子給食)を実施予定です。

【使用食材とメニュー】

☆鯛: 鳥羽産鯛の塩焼き

☆ひじき: ひじきふりかけ

☆ブルーベリージャム: ブルーベリージャムサンド

