

◎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、ウインナー、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 ◎マカロニのきな粉がけ	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、ウインナー、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

