

◎は手作りおやつ、午後のおやつ、斜体は未満児もしくは1歳児の献立です。

# 令和4年度 8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  | 月 | ミニがんもの煮物<br>夏野菜の味噌汁   | 牛乳<br>◎豆乳もち<br>ビスケット         | じゃがいも、砂糖、片栗粉、米             | 牛乳、豆乳、鶏肉、がんもどき、みそ、油揚げ、きな粉   | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす                            | 牛乳<br>ウエ<br>ハース         | 17  | 水  | フィッシュ&チップス<br>春雨スープ         | 牛乳<br>クラッ<br>カー                  | 小麦粉、油、はるさめ、米                | 牛乳、さくら                         | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤ、ねぎ          | お茶<br>バナナ             |            |
| 2  | 火 | 塩さば<br>そうめん汁<br>スイカ   | 鉄強化牛乳<br>◎トマト<br>パンケーキ       | ホットケーキ粉、干しそうめん、ケーキシロップ、油、米 | 鉄強化牛乳、塩さば   | すいか、トマトジュース、たまねぎ、青菜、にんじん                     | 牛乳<br>あられ               | 18  | 木  | シャージャー麺<br>手作りふりかけ<br>なし    | 鉄強化牛乳<br>◎ツナ<br>サンド              | ロールパン、生中華めん、マヨネーズ、砂糖、油、こま、米 | 鉄強化牛乳、合い挽き肉、ツナ油漬缶、みそ、ちりめん、かつお節 | なし、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、あおのり  | 牛乳<br>ウエ<br>ハース       |            |
| 3  | 水 | チキンマリネ<br>野菜スープ   | 牛乳<br>せんべい                   | じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、片栗粉、こま油、米   | 牛乳、鶏むね肉   | にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、パセリ                      | 野菜<br>ジュース<br>ビス<br>ケット | 19  | 金  | ポークビーンズ<br>マカロニサラダ          | 牛乳<br>チーズ<br>ビス<br>ケット           | じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、米     | 牛乳、豚肉、大豆、プロセスチーズ、ハム            | にんじん、たまねぎ、きゅうり                 | 牛乳<br>あられ             |            |
| 4  | 木 | ミートスパゲティ<br>パイナップルサラダ   | 牛乳<br>◎枝豆の<br>塩ゆで<br>クッキー    | スパゲティ、油、砂糖、片栗粉、米           | 牛乳、合い挽き肉  | パイン缶、えだまめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、パセリ    | 牛乳<br>ミニ<br>パン          | 20  | 土  | ひとくち焼肉<br>バナナ               | 牛乳<br>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<br>ウエ<br>ハース       |            |
| 5  | 金 | 厚揚げの中華風煮<br>青菜のごま酢和え  | 牛乳<br>コーン<br>フレーク            | コーンフレーク、砂糖、片栗粉、こま、米        | 牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶   | 青菜、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ                         | 牛乳<br>バナナ               | 22  | 月  | マーボーなす<br>キャベツのナムル          | 鉄強化<br>牛乳<br>◎カルピ<br>スケーキ        | 小麦粉、砂糖、油、こま油、片栗粉、米          | 鉄強化牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、カルピス、みそ        | なす、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン       | 牛乳<br>あられ             |            |
| 6  | 土 | チキンチャップ<br>バナナ  | 牛乳<br>ウエ<br>ハース              | 油、米                        | 牛乳、鶏肉   | バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン                           | 牛乳<br>ビス<br>ケット         | 23  | 火  | 豚肉と厚揚げの<br>みそ炒め<br>のり酢和え    | 牛乳<br>スイカ<br>せんべい                | 油、砂糖、米                      | 牛乳、豚肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、みそ             | すいか、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、焼きのり | 牛乳<br>ウエ<br>ハース       |            |
| 8  | 月 | 五目煮<br>あらめの酢の物  | 鉄強化牛乳<br>◎マカロニ<br>のきな粉<br>かけ | マカロニ、砂糖、黒砂糖、油、こま、米         | 鉄強化牛乳、鶏肉、大豆、はんぺん、ちくわ、きな粉  | にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、あらめ                       | 牛乳<br>せんべい              | 24  | 水  | 魚のソース煮<br>貝だくさんみそ汁<br>なし    | 牛乳<br>バームクー<br>ヘン<br>スティック<br>パン | 砂糖、米、スティックパン                | 牛乳、さくら、木綿豆腐、みそ                 | なし、たまねぎ、青菜、にんじん、しめじ            | オレンジ<br>ジュース<br>せんべい  |            |
| 9  | 火 | 高野豆腐の卵とじ煮<br>盆汁   | 牛乳<br>◎マチェ<br>ドニア            | 砂糖、米                       | 牛乳、卵、鶏むね肉、木綿豆腐、凍り豆腐、みそ  | たまねぎ、にんじん、バナナ、みかん缶、パイン缶、なす、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、レモン果汁 | 牛乳<br>ビス<br>ケット         | 25  | 木  | 五目きんぴら<br>ニラ卵汁              | 鉄強化<br>牛乳<br>◎お好み<br>焼き          | 小麦粉、ながいも、油、砂糖、マヨネーズ、こま、米    | 鉄強化牛乳、卵、鶏肉、木綿豆腐、豚肉             | にんじん、ごぼう、キャベツ、ピーマン、にら、あおのり     | 牛乳<br>バナナ             |            |
| 10 | 水 | 塩鮭<br>付け合せ<br>コーンスープ  | 牛乳<br>いも<br>けんぴ<br>クッキー      | 米                          | 牛乳、さけ   | たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、パセリ        | お茶<br>バナナ               | 26  | 金  | 夏野菜カレー<br>フルーツヨーグルト         | お茶<br>アイス<br>クリーム<br>ゼリー         | じゃがいも、油、米                   | アイスクリーム、豚肉、ヨーグルト               | にんじん、たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイン缶、なす、トマト | 牛乳<br>クッキー            |            |
| 11 | 木 |  山の日 |                              |                            |  |  |                         |   | 27 | 土                           | 肉じゃが煮<br>バナナ                     | 牛乳<br>ウエ<br>ハース             | じゃがいも、砂糖、油、米                   | 牛乳、豚肉、厚揚げ                      | バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース | 牛乳<br>せんべい |
| 12 | 金 | タコライス風<br>きのこスープ  | 牛乳<br>ビス<br>ケット              | 油、片栗粉、米                    | 牛乳、合い挽き肉  | たまねぎ、トマト、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ              | お茶<br>せんべい              | 29  | 月  | ひじきと大豆の煮物<br>キャベツの味噌汁       | 牛乳<br>ビス<br>ケット                  | 砂糖、油、米                      | 牛乳、鶏むね肉、大豆、みそ、油揚げ              | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ひじき             | お茶<br>せんべい            |            |
| 13 | 土 | 厚揚げの中華風煮<br>バナナ   | 牛乳<br>あられ                    | 油、砂糖、米                     | 牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ  | バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン                           | 牛乳<br>ビス<br>ケット         | 30  | 火  | ハワイアンチキン<br>付け合せ<br>かぼちゃスープ | 牛乳<br>◎手作り<br>ゼリー                | 米                           | 牛乳、鶏肉、スキムミルク                   | かぼちゃ、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、もも缶、にんじん   | お茶<br>ビス<br>ケット       |            |
| 15 | 月 | 焼きそば<br>果物  | 牛乳<br>ウエ<br>ハース              | ゆで中華めん、油、米                 | 牛乳、豚肉   | パイン缶、キャベツ、にんじん、ピーマン                          | お茶<br>クッキー              | 31  | 水  | 豚肉と野菜の炒め物<br>トマトスープ         | 牛乳<br>ミニ<br>パン                   | じゃがいも、油、片栗粉                 | 牛乳、豚肉、卵                        | たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、しめじ         | 牛乳<br>バナナ             |            |
| 16 | 火 | ツナカレー<br>フルーツカクテル   | 牛乳<br>せんべい                   | じゃがいも、油、米                  | 牛乳、ツナ油漬缶  | たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、しめじ                      | 牛乳<br>ビス<br>ケット         |  |    |                             |                                  |                             |                                |                                |                       |            |