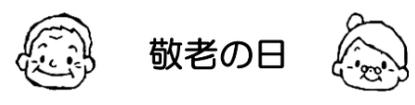


# 令和4年度9がつこんだて表

◎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。

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 木	肉じゃが煮 キャベツとツナの ごま酢和え	鉄強化牛乳 ◎クラッ カー ジャム ムサンド	じゃがいも、い ちごジャム、砂 糖、油、ごま、 米	鉄強化牛乳、豚 肉、ツナ油漬缶	にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、グ リンピース	お茶 バナナ	17 土	ミートスパゲティ バナナ	牛乳 ビス ケット	スパゲティ、 砂糖、油、片栗 粉、米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、ト マトピューレ、パ セリ	牛乳 あられ
2 金	キッズビビンバ 中華風コーンスープ	牛乳 ひとくち カステラ	砂糖、片栗粉、 ごま油、ごま、 米	牛乳、合い挽き 肉、卵	クリームコーン缶、も やし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 コーン缶、青菜	牛乳 あられ	19 月	* ☺ * * * ☺ * * *  敬老の日  * ☺ * * * ☺ * * *					
3 土	ポークビーンズ バナナ	牛乳 ウエ ハース	油、米	牛乳、豚肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 ピーマン	牛乳 クッキー	20 火	スタミナ焼肉 そうめん汁	鉄強化 牛乳 ◎黒糖 蒸しパン	小麦粉、黒砂 糖、干しとうめ ん、油、砂糖、 ごま、米	鉄強化牛乳、豚 肉、豆乳、きな 粉	にんじん、たまね ぎ、青菜、ピーマ ン、えのきたけ、 エリンギ	お茶 せんべい
5 月	鶏肉のトマト煮 ひじきのサラダ	牛乳 なし せんべい	じゃがいも、砂 糖、油、米	牛乳、鶏肉、ツ ナ油漬缶	なし、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅ うり、トマト、コーン 缶、ひじき	牛乳 ビス ケット	21 水	魚フライ オーロラソースがけ 付け合せ 大根の味噌汁	牛乳 ウエ ハース	パン粉、小麦 粉、マヨネー ズ、油、米	牛乳、さわら、 みそ	みかん缶、だい こん、きゅうり、に んじん、しめじ、 ねぎ	牛乳 ビス ケット
6 火	煮魚 わかめときゅうりの 酢の物	牛乳 ◎わらび もち クッキー	砂糖、片栗粉、 ごま、米	牛乳、さわら、 きな粉	きゅうり、みかん 缶、にんじん、 カットわかめ	牛乳 ウエ ハース	22 木	チキンのカラフル焼き 付け合せ 野菜スープ	牛乳 バナナ	マヨネーズ、米	牛乳、鶏むね肉	バナナ、パイン 缶、にんじん、た まねぎ、キャベ ツ、コーン缶、パ セリ	牛乳 あられ
7 水	豆腐とミンチの おとし揚げ 付け合せ 根菜の味噌汁	牛乳 チーズ ビス ケット	油、片栗粉、砂 糖、米	牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、 大豆、プロセス チーズ、みそ	パイン缶、にんじ ん、だいこん、 きゅうり、たまね ぎ、えのきたけ、 ねぎ	オレンジ ジュース せんべい	23 金	 秋分の日 * * 					
8 木	けんちん煮 もやしのごま和え	鉄強化牛乳 ◎あられの かりんとう	砂糖、油、ご ま、米	鉄強化牛乳、鶏 肉、はんぺん	もやし、にんじ ん、ほうれんそ う、だいこん、ご ぼう	牛乳 バナナ	24 土	 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。					
9 金	チキンカレー フルーツカクテル	お茶 アイス クリーム	じゃがいも、 油、米	鶏むね肉	たまねぎ、にんじ ん、もも缶、みか ん缶、パイン缶	牛乳 クッキー	26 月	すき焼き風煮 ポテトサラダ	牛乳 オレンジ ビス ケット	じゃがいも、マ ヨネーズ、砂 糖、油、米	牛乳、豚肉、焼 き豆腐、ハム	オレンジ、にんじ ん、たまねぎ、も やし、きゅうり、 ねぎ	お茶 せんべい
10 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	27 火	鳥羽産鯛の みそ照り焼き 付け合せ けんちん汁	鉄強化牛乳 ◎豆腐のも ちもちホッ トケーキ	小麦粉、砂糖、 ケーキンロッ プ、油、米	鉄強化牛乳、た い、絹ごし豆腐、 木綿豆腐、豆乳、 みそ、かつお節	青菜、だいこん、 もやし、にんじ ん、しめじ、ねぎ	お茶 クッキー
12 月	あらめと大豆の煮物 豚汁	牛乳 ◎手作り ゼリー	砂糖、油、米	牛乳、木綿豆 腐、鶏肉、豚 肉、大豆、み そ、油揚げ	にんじん、だい こん、もも缶、あら め、ねぎ	牛乳 あられ	28 水	ハヤシライス フルーツヨーグルト	りんご ジュース サブレ	じゃがいも、 油、米	豚肉、ヨーグル ト	りんご濃縮果汁、たま ねぎ、みかん缶、パ ナ、パイン缶、しめ じ、グリーンピース	牛乳 ウエ ハース
13 火	魚の塩焼き 付け合せ 秋野菜の味噌汁	鉄強化 牛乳 ◎ホット ドック	ロールパン、さ つまいも、米	鉄強化牛乳、さ わら、ウィン ナー、みそ、油 揚げ	キャベツ、たまね ぎ、みかん缶、に んじん、しめじ、 ねぎ	お茶 ビス ケット	29 木	豆腐とひき肉の カレー風味煮 ツナサラダ	鉄強化 牛乳 スティッ クパン	油、砂糖、米、	鉄強化牛乳、木 綿豆腐、合い挽 き肉、ツナ油漬 缶	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、青 菜、コーン缶、 きゅうり	お茶 バナナ
14 水	チキンかぼちゃ わかめスープ	牛乳 ドーナツ ミニパン	片栗粉、油、砂 糖、米	牛乳、鶏肉、木 綿豆腐	にんじん、かぼ ちゃ、たまねぎ、 えのきたけ、カッ トわかめ	牛乳 ウエ ハース	30 金	焼うどん 卵とトマトのスープ	牛乳 せんべい	ゆでうどん、 油、片栗粉、米	牛乳、豚肉、 卵、かつお節	キャベツ、にんじ ん、トマト、たま ねぎ、ピーマン、 えのきたけ	牛乳 ビス ケット
15 木	厚揚げと大根の煮物 青菜のごま和え	牛乳 ◎バナナ ヨーグル ト	砂糖、黒砂糖、 ごま、米	牛乳、豚肉、厚 揚げ、ヨーグル ト、ちくわ	バナナ、だい こん、にんじん、青 菜、もやし、コー ン缶	お茶 みかん缶	<b>こんだて紹介 (9/27)</b>						
16 金	ポークソテー ミルクスープ	牛乳 コーン フレーク	コーンフレー ク、じゃがい も、油、砂糖、 米	牛乳、豚肉、ミ ルク	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、パ セリ	牛乳 せんべい	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 材料(大人2人分)</li> <li>鯛: 80g2切れ</li> <li>みそ: 大さじ2/3強</li> <li>砂糖: 大さじ1/2</li> <li>みりん: 小さじ1</li> <li>酒: 小さじ1</li> </ul>						

**\* 作り方**

①Aを混ぜ合わせる  
②鯛は表面の水気をふき取り、Aを塗り15分程度置く。  
③魚焼きグリルで焦げないように気を付けて焼く。

\*この日の鯛は、鳥羽産の鯛を使用する予定です。

