

◎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5年度

10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	
2月	伊勢うどん 大豆のかき揚げ	牛乳 ◎フランクフルトソーゼージ	ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖、米	牛乳、フランクフルト、大豆、卵、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 あられ	18水	鶏肉と野菜の甘辛和え きのこ汁	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐	にんじん、れんこん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁	牛乳 ミニパン
3火	さばの味噌煮 青菜のかき卵汁 オレンジ	牛乳 ◎手作りゼリー	砂糖、片栗粉、米	牛乳、さば、卵、みそ	オレンジ、パイナップル、たまねぎ、青菜、にんじん、えのきたけ、しょうが	お茶 クッキー	19木	ボークビーンズ グリーンサラダ	牛乳 りんごウエハース	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、大豆、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	豆乳飲料 あられ
4水	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、バナナ	牛乳 ビスケット	20金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	牛乳 せんべい	じゃがいも、マヨネーズ、油、米	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、しょうが	お茶 バナナ
5木	ミニがんもの煮物 のり酢和え	鉄強化牛乳 ◎おさつクラタン	さつまいも、さといも、砂糖、米	鉄強化牛乳、鶏肉、がんもどき、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、ウインナー、牛乳	だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、焼きのり	牛乳 ウエハース	21土	マーボーなす バナナ	牛乳 ウエハース	油、砂糖、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン	牛乳 ビスケット
6金	タンドリーチキン 付け合せ 中華風コーンスープ	牛乳 ミニシュークリーム ビスケット	片栗粉、油、米	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト	もも缶、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、青菜	お茶 バナナ	23月	小松菜のそぼろごはん きのこのかき卵スープ	牛乳 柿ビスケット	片栗粉、ごま、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、卵、凍り豆腐	かき、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	オレンジ ジュース せんべい
7土	肉じゃが煮 バナナ	牛乳 クッキー	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 せんべい	24火	魚の照り焼き 具だくさん味噌汁 オレンジ	牛乳 ◎黒糖ホットケーキ	小麦粉、ケーキシロップ、黒砂糖、砂糖、油、米	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、豆乳、みそ、油揚げ、きな粉	オレンジ、かぼちゃ、青菜、にんじん、しめじ、しょうが	牛乳 クッキー
9月	 スポーツの日												
10火	厚揚げの中華風煮 柿サラダ	鉄強化牛乳 ◎ふかしもち	さつまいも、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、片栗粉、米	鉄強化牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かき、ねぎ、しいたけ	お茶 あられ	26木	さつまいもシチュー キャベツとツナのごま酢和え	鉄強化牛乳 ◎ミートサンド	さつまいも、ロールパン、砂糖、油、ごま、片栗粉、米	鉄強化牛乳、豆乳、豚肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、グリーンピース	お茶 ビスケット
11水	さばの竜田揚げ 付け合せ すまし汁	牛乳 かりんとう クッキー	油、片栗粉、米	牛乳、さば	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、青菜、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳 バナナ	27金	ひじきと大豆の煮物 大根の味噌汁	牛乳 ミニパン	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、大豆、厚揚げ、みそ	にんじん、だいこん、青菜、えのきたけ、ひじき	牛乳 バナナ
12木	みそハンバーグ 付け合せ チンゲン菜スープ	牛乳 オレンジ あられ	パン粉、砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、合い挽き肉、みそ、豆乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 ビスケット	28土	すき焼き風煮 バナナ	牛乳 せんべい	砂糖、油、米	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	牛乳 ビスケット
13金	根菜のごま味噌煮 わかめのすまし汁	牛乳 スティックパン	さといも、砂糖、ごま、油、米	牛乳、鶏肉、はんぺん、みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 せんべい	30月	ミートスパゲティ キャベツのスープ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、小麦粉、バター、油、米	牛乳、合い挽き肉	にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、パセリ	牛乳 あられ
14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 ウエハース	31火	よくばりマーボー 青菜のおひたし	牛乳 ひとくちカステラ	砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ	青菜、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	お茶 クッキー
16月	いりどり 玉ねぎの味噌汁	◎ミルクカルピス クラッカー	砂糖、油、米、カルピス	鉄強化牛乳、鶏肉、はんぺん、みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ	牛乳 せんべい	17日はとばっ子給食として、鳥羽産の食材を使用した献立を予定しています。 【使用食材と献立】 ☆桃取で養殖された鮭→鮭のソテー ☆海女とまちゃんジュース→トマトスープ ☆畔蛸産ブルーベリーのジャム→ブルーベリー蒸しパン						
17火	【とばっ子給食】 鮭のソテー 付け合せ トマトスープ	牛乳 ◎ブルーベリー蒸しパン	小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、米、カルピス	牛乳、さけ	パイナップル缶、ブロッコリー、トマトジュース、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、レモン果汁	お茶 ビスケット							

