

◎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

12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	金	煮込みハンバーグ 付け合せ レタススープ	牛乳 サブレ	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、合い挽き肉	きゅうり、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ	牛乳 せんべい	16	土	五目うどん みかん	牛乳 クッキー	干しうどん、米	牛乳、鶏肉	みかん、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 あられ
2	土	冬野菜マーボー バナナ	牛乳 せんべい	砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 ウエハース	18	月	回鍋肉 チンゲン菜スープ	牛乳 ◎豆乳もち せんべい	砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、豚肉、豆乳、卵、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、しいたけ	牛乳 ビスケット
4	月	親子煮 白菜の味噌汁	牛乳 ◎さつまいも スティック	さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、卵、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	牛乳 クッキー	19	火	おでん 手作りふりかけ みかん	牛乳 ◎ココア サンド	食パン、砂糖、ごま、片栗粉、米	牛乳、卵、厚揚げ、ウィンナー、豆乳、みそ、ちりめん、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、あおのり	牛乳 ウエハース
5	火	タンドリーチキン 付け合せ ポトフ風スープ	鉄強化牛乳 ◎おからの 黒糖蒸し パン	小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、バター、油、米	鉄強化牛乳、鶏肉、おから、卵、ヨーグルト	もも缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ	お茶 バナナ	20	水	魚のソース煮 付け合せ 大根の味噌汁	鉄強化牛乳 コーン フレーク	コーンフレーク、砂糖、米	鉄強化牛乳、さくら、木綿豆腐、みそ、油揚げ	ブロッコリー、パイン缶、だいこん、青菜、えのきたけ、しょうが	お茶 せんべい
6	水	さわらの揚げおろし煮 わかめのすまし汁	牛乳 かりん とう クッキー	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、さわら、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ	豆乳飲料 せんべい	21	木	厚揚げと大根の煮物 マカロニサラダ	牛乳 ビス ケット	マヨネーズ、マカロニ、砂糖、米	牛乳、豚肉、厚揚げ、ハム	だいこん、にんじん、きゅうり	お茶 バナナ
7	木	厚揚げの中華風煮 バンサンスー	牛乳 みかん ウエ ハース	砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま、米	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ハム	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、しいたけ	お茶 ビス ケット	22	金	* 🍷 🍷 * 🍷 🍷 * クリスマスお楽しみ献立 * 🍷 🍷 * 🍷 🍷 *					
8	金	ポークカレー フルーツカクテル	りんご ジュース ビス ケット	じゃがいも、油、米	豚肉	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶	牛乳 あられ	23	土	けんちん煮 みかん	牛乳 せんべい	油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、厚揚げ	みかん、だいこん、にんじん、グリーンピース	牛乳 ビス ケット
9	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、厚揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 クッキー	25	月	ポークチャップ ほうれんそうの のり和え	鉄強化牛乳 ◎ツナ サンド	ロールパン、マヨネーズ、油、砂糖、米	鉄強化牛乳、豚肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、焼きのり	お茶 クッキー
11	月	ミートスパゲティ ツナサラダ	牛乳 ◎あられ のかりん とう	スパゲティ、砂糖、油、小麦粉、バター、米	牛乳、合い挽き肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、パセリ	牛乳 ビス ケット	26	火	さばの味噌煮 貝だくさん汁 みかん	牛乳 ビス ケット	砂糖、片栗粉、米	牛乳、さば、みそ	みかん、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	牛乳 あられ
12	火	魚の塩焼き 付け合せ 冬野菜の味噌汁	鉄強化牛乳 ◎手作り 肉まん	小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米	鉄強化牛乳、さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ	もも缶、きゅうり、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	お茶 せんべい	27	水	かぼちゃシチュー グリーンサラダ	牛乳 ミニパン	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、豆乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶	お茶 みかん
13	水	鶏肉の マヨチーズフライ 付け合せ コンソメスープ	牛乳 バナナ	パン粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏むね肉、粉チーズ	バナナ、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、パセリ	牛乳 ウエ ハース	28	木	焼きそば 中華風コーンスープ	牛乳 せんべい	ゆで中華めん、油、片栗粉、米	牛乳、豚肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、青菜、えのきたけ	牛乳 ビス ケット
14	木	八宝菜 ごぼうサラダ	◎コーン スープ ビス ケット	マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、ごま、米	ミルク、豚肉、牛乳、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、コーン缶	お茶 みかん	<p>～お知らせ～ 12日は、鳥羽産のたいを使用した塩焼きを予定しています。</p> 							
15	金	ひじきと大豆の煮物 青菜の味噌汁	牛乳 チーズ せんべい	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、大豆、フロセスチーズ、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、青菜、えのきたけ、ひじき	牛乳 ミニパン	<p>* 🍷 🍷 * 🍷 🍷 * * 🍷 🍷 * 🍷 🍷 * * 🍷 🍷 * 🍷 🍷 *</p>							