

◎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 1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	
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、もも 缶、みかん缶、パ イン缶、にんじん	お茶 ビス ケット	19	木	キッズビビンバ 白菜スープ	牛乳 ◎マカロ ニのきな 粉がけ	マカロニ、砂 糖、黒砂糖、片 栗粉、ごま油、 ごま、米	牛乳、合い挽き 肉、木綿豆腐、 きな粉	にんじん、はくさ い、もやし、ほう れんそう、コーン 缶、ねぎ	お茶 みかん
5	木	いりどり 玉ねぎの味噌汁	牛乳 クッキー	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、大 豆、みそ	だいこん、にんじ ん、板こんにゃ く、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、 しいたけ	牛乳 ウエ ハース	20	金	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 サブレ	じゃがいも、 油、米	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	たまねぎ、もも 缶、みかん缶、パ ナナ、しめじ、グ リンピース	牛乳 ミニパン
6	金	豚肉と野菜の炒め物 春雨の酢の物	お茶 ◎七草 がゆ	米、はるさめ、 油、砂糖、ごま 油、ごま	豚肉、鶏肉	にんじん、キャバ ツ、きゅうり、たま ねぎ、ピーマン、だ いこん、コーン缶、 水菜、ねぎ	牛乳 バナナ	21	土	ミートスパゲティ みかん	牛乳 せんべい	スパゲティ、 砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまね ぎ、にんじん、ト マトピューレ、パ セリ	牛乳 ビス ケット
7	土	すき焼き風煮 バナナ	牛乳 せんべい	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、焼 き豆腐	バナナ、たまね ぎ、はくさい、に んじん、ねぎ	牛乳 ビス ケット	23	月	肉じゃが煮 ほうれんそうのサラダ	鉄強化牛乳 ◎豆腐の もちもちホ ットケーキ	じゃがいも、小麦 粉、砂糖、ケーキ シロップ、マヨ ネーズ、油、ご ま、米	鉄強化牛乳、豚 肉、絹ごし豆 腐、豆乳、なる と	にんじん、ほうれ んそう、たまね ぎ、コーン缶、グ リンピース	お茶 あられ
9	月	* * *  * * *													
10	火	柳川風煮 ごまだれサラダ	お茶 ◎せん ざい	砂糖、ごま、米	豚肉、卵、あず き、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、キャ ベツ、きゅうり、 しめじ、ねぎ	牛乳 クッキー	25	水	酢豚 中華風コーンスープ	鉄強化牛乳 スティッ クパン	スティックパ ン、片栗粉、 油、砂糖、米	鉄強化牛乳、豚 肉、卵	たまねぎ、クリー ムコーン缶、にん じん、えのきた け、ピーマン、ね ぎ	お茶 せんべい
11	水	五目うどん もやしのナムル	牛乳 いもけんぴ ビスケット	干しうどん、ご ま油、米	牛乳、鶏肉、ツ ナ油漬缶	もやし、ほうれん そう、はくさい、 にんじん、ねぎ、 しいたけ	牛乳 バナナ	26	木	パン ツナとコーンのシチュ ーりんごジュース	牛乳 ◎おこの み焼き	パン、じゃがい も、小麦粉、な がいの、油、マ ヨネーズ	牛乳、豆乳、ツ ナ油漬缶、卵、 豚肉	りんご濃縮果汁、 たまねぎ、キャバ ツ、にんじん、 コーン缶、あおの り	牛乳 ビス ケット
12	木	鳥羽産わらさのフライ 付け合せ 大根の味噌汁	鉄強化牛乳 ◎いちご クリーム サンド	食パン、パン 粉、いちごジャ ム、小麦粉、 油、砂糖、米	鉄強化牛乳、わ らさ、生クリー ム、みそ	みかん缶、だい こん、プロッコ リー、にんじん、 しめじ、ねぎ	お茶 あられ	27	金	豚肉と厚揚げの味噌煮 にゅうめん汁	牛乳 チーズ ビス ケット	さといも、干し そうめん、砂 糖、油、米	牛乳、豚肉、厚 揚げ、チーズ、 みそ	たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、しめじ	お茶 みかん
13	金	あらめと大豆の煮物 青菜とえのきの すまし汁	牛乳 みかん ウエ ハース	砂糖、油、米	牛乳、大豆、鶏 肉、油揚げ	みかん、にんじ ん、たまねぎ、青 菜、えのきたけ、 あらめ	牛乳 ビス ケット	28	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。			牛乳 あられ		
14	土	回鍋肉 バナナ	牛乳 クッキー	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、み そ	バナナ、キャバ ツ、にんじん、 ピーマン、しいた け	牛乳 あられ	30	月	ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 りんご せんべい	じゃがいも、砂 糖、油、米	牛乳、豚肉、大 豆、ハム	りんご、たまね ぎ、にんじん、 きゅうり、コーン 缶、ひじき	牛乳 クッキー
16	月	よくばりマーボー 大根サラダ	豆乳飲料 せんべい	マヨネーズ、砂 糖、油、片栗 粉、ごま、米	豆乳飲料、木綿 豆腐、豚ひき 肉、ハム、みそ	だいこん、にんじ ん、たまねぎ、青 菜、しめじ、きゅ うり	牛乳 クッキー	31	火	さばの豆乳味噌煮 青菜のかき卵汁 みかん	鉄強化 牛乳 ビス ケット	砂糖、米	鉄強化牛乳、さ ば、豆乳、卵、 みそ	みかん、たまね ぎ、青菜、にんじ ん、えのきたけ	お茶 あられ
17	火	ムニエル 付け合せ ミルクスープ	牛乳 ◎さつま いも蒸し パン	小麦粉、じゃが いも、さつま いも、砂糖、油、 米	牛乳、さわか ら、豆乳、スキムミ ルク	みかん缶、たま ねぎ、プロッコ リー、にんじん、 パセリ	牛乳 ビス ケット	<p>【1月の献立お知らせ～備蓄食品の喫食体験給食～】</p> <p>保育所に保管している備蓄用食品の入れ替えに伴い、26日(木)の昼食には長期保存の缶入りパンとりんごジュースを使用した献立を実施予定です。</p> <p>※パンを主食として食べるため、以上児のお子さんについては家庭からごはんを持参していただく必要はありません。</p> 							
18	水	鶏肉のレモン和え 付け合せ 貝だくさん味噌汁	鉄強化 牛乳 バナナ	片栗粉、油、砂 糖、米	鉄強化牛乳、鶏 むね肉、木綿豆 腐、みそ	バナナ、パイン缶、 だいこん、キャバ ツ、にんじん、え のきたけ、ねぎ、レ モン果汁	牛乳 あられ								