

◎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

# 2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	水	厚揚げの中華風煮 青菜のごま和え	牛乳 ウエ ハース	砂糖、片栗粉、 ごま、米	牛乳、厚揚げ、 豚ひき肉	青菜、もやし、に んじん、たまね ぎ、ねぎ	牛乳 クッキー	16	木	かき揚げ 豆腐の味噌汁	牛乳 いよかん クラッカー	小麦粉、さつま いも、油、米	牛乳、木綿豆 腐、大豆、卵、 ちくわ、みそ	いよかん、にんじ ん、たまねぎ、し めじ、ねぎ	牛乳 ウエ ハース
2	木	レトルトカレー コーンとチキンの サラダ 野菜ジュース	牛乳 ◎ピザ トースト	食パン、米	牛乳、鶏ささ 身、ウイン ナー、とろける チーズ	野菜ジュース、 コーン缶、ピーマ ン	牛乳 バナナ	17	金	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	じゃがいも、 油、米	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじ ん、もも缶、バナ ナ、パイン缶	牛乳 ミニパン
3	金	五目うどん 大豆と小魚の ごまがらめ	牛乳 ミニシュー クリーム スティックパン	干しうどん、さ つまいも、油、 片栗粉、砂糖、 ごま、米	牛乳、鶏肉、大 豆、いわし	はくさい、にんじ ん、えのきたけ、 ねぎ	牛乳 ビス ケット	18	土	いりどり バナナ	牛乳 ウエ ハース	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、厚 揚げ	バナナ、だいこ ん、にんじん、ご ぼう	牛乳 ビス ケット
4	土	バナナ ポークビーンズ	牛乳 ビス ケット	じゃがいも、 油、砂糖、米	牛乳、豚肉、大 豆	バナナ、たまね ぎ、にんじん	牛乳 せんべい	20	月	鶏そぼろごはん 豚汁	鉄強化 牛乳 ◎ふかし いも	さつまいも、 油、砂糖、米	鉄強化牛乳、鶏ひ き肉、木綿豆腐、 豚肉、みそ、凍り 豆腐、油揚げ	にんじん、たまね ぎ、だいこん、こ まつな、しめじ、 ねぎ	お茶 クッキー
6	月	マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 ◎プアマ ンケーキ	小麦粉、砂糖、 はるさめ、油、 片栗粉、ごま、 米	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 みそ	だいこん、にんじ ん、もやし、きゆ うり、ねぎ	豆乳飲料 せんべい	21	火	鶏肉のマヨネーズ焼き 付け合せ 野菜スープ	牛乳 ◎あん クリーム サンド	食パン、マヨ ネーズ、片栗 粉、砂糖、米	牛乳、鶏むね肉、 ゆであずき缶、な ると、生クリー ム、粉チーズ	みかん缶、たまね ぎ、キャベツ、青 菜、もやし、にん じん、パセリ	お茶 せんべい
7	火	塩鮭 付け合せ 根菜汁	牛乳 あられ りんご	米	牛乳、さけ、木 綿豆腐	りんご、みかん 缶、プロッコ リー、だいこん、 にんじん、ごぼ う、ねぎ	お茶 クッキー	22	水	さかなの ノルウェー風煮 付け合せ 春雨スープ	牛乳 バナナ	油、小麦粉、砂 糖、はるさめ、 米	牛乳、さわら	バナナ、プロッコ リー、たまねぎ、 キャベツ、にんじ ん、ねぎ	牛乳 ビス ケット
8	水	鶏とポテトの 甘辛和え 青菜の味噌汁	牛乳 コーン フレーク	じゃがいも、 コーンフレー ク、油、砂糖、 片栗粉、米	牛乳、鶏肉、み そ、油揚げ	たまねぎ、青菜、 にんじん、えのき たけ、レモン果汁	牛乳 ウエ ハース	23	木	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 天皇誕生日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
9	木	レンコンのきんぴら 中華風卵スープ	鉄強化 牛乳 ◎黒糖 ドーナツ	小麦粉、油、砂 糖、黒砂糖、片 栗粉、ごま、米	鉄強化牛乳、鶏 肉、絹ごし豆 腐、卵、はんぺ ん、きな粉	れんこん、にんじ ん、はくさい、 ピーマン、えのき たけ	お茶 ビス ケット	24	金	ミートスパゲティ 菜花の和風サラダ	牛乳 かりん とう せんべい	スパゲティ、 マヨネーズ、小 麦粉、バター、 油、米	牛乳、合い挽き 肉、かつお節	にんじん、なば な、たまねぎ、 キャベツ、パセリ	牛乳 バナナ
10	金	ポークソテー 大根サラダ	牛乳 パイ サブレ	マヨネーズ、 油、砂糖、ご ま、米	牛乳、豚肉、ハ ム	だいこん、にんじ ん、たまねぎ、水 菜、ピーマン	牛乳 バナナ	25	土	豚肉と野菜の炒め物 バナナ	牛乳 クッキー	油、米	牛乳、豚肉	バナナ、キャベ ツ、たまねぎ、に んじん、しめじ	牛乳 あられ
11	土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 建国記念の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸													
13	月	親子煮 キャベツとツナの ごま酢和え	◎コーン スープ ビス ケット	じゃがいも、砂 糖、油、ごま、 米	牛乳、卵、鶏む ね肉、ツナ油漬 缶、スキムミル ク	たまねぎ、にんじ ん、クリームコー ン缶、青菜、キャ ベツ、グリーンビ ース	お茶 あられ	27	月	ひじきと大豆の煮物 大根の味噌汁	鉄強化 牛乳 ビス ケット	砂糖、油、米	鉄強化牛乳、鶏 肉、木綿豆腐、 大豆、みそ、油 揚げ	にんじん、だいこ ん、ひじき、ねぎ	お茶 あられ
14	火	鳥羽産魚の塩焼き 付け合せ わかめの味噌汁 焼きのり	牛乳 ◎加茂牛 肉まん	小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、米	牛乳、すずき、 牛肉、みそ	もも缶、キャベ ツ、にんじん、え のきたけ、たまね ぎ、生わかめ、ね ぎ、焼きのり	牛乳 ビス ケット	28	火	魚のソース煮 のり酢和え オレンジ	牛乳 ミニパン	砂糖、米	牛乳、さわら	オレンジ、ほうれ んそう、キャベ ツ、コーン缶、に んじん、焼きのり	牛乳 ウエ ハース
15	水	すき焼き風煮 にゅうめん汁	鉄強化 牛乳 ひとくち カステラ	干しそうめん、 砂糖、油、米	鉄強化牛乳、豚 肉、焼き豆腐	にんじん、たまね ぎ、はくさい、も やし、ねぎ	お茶 バナナ								

【お知らせ】  
2月の給食では、次の行事を予定しています。

- ①非常時給食提供訓練(2日)  
保育所に備蓄しているレトルトカレーを活用し、非常時の給食提供を想定した給食を実施予定です。
- ②とぼっ子給食(14日)  
鳥羽産の食材(すずき、加茂牛、のり、わかめ、今浦みそ)を使用した献立を実施予定です。のりは鳥羽地区黒のり養殖研究

