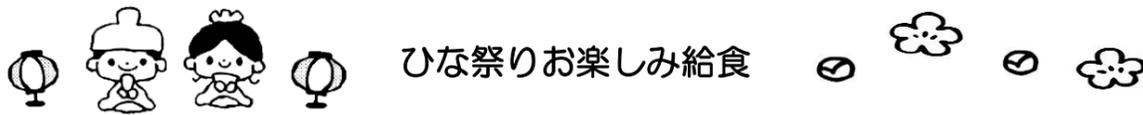
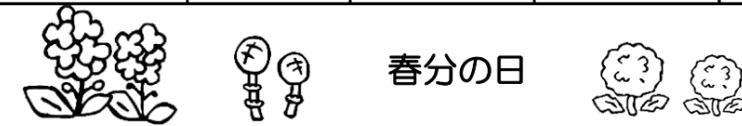


◎は手作りおやつ、午後のおやつは未満児もしくは1歳児の献立です。

令和4年度

# 3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	焼きそば 野菜スープ	牛乳 チーズ ビスケット	ゆで中華めん、油、片栗粉、米	牛乳、豚肉、プロセスチーズ	にんじん、はくさい、もやし、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	お茶 せんべい	17 金	高野豆腐の卵とし煮 菜花のごま和え	牛乳 ドーナツ クッキー	砂糖、ごま、米	牛乳、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐	にんじん、なばな、たまねぎ、キャベツ	お茶 あられ
2 木	豚肉と厚揚げの味噌煮 ごまだれサラダ	鉄強化牛乳 ◎ホット ドッグ	ロールパン、さといも、砂糖、油、ごま、米	鉄強化牛乳、豚肉、厚揚げ、ウインナー、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	お茶 バナナ	18 土	肉じゃが煮 バナナ	牛乳 せんべい	じゃがいも、砂糖、油、米	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ	牛乳 ウエ ハース
3 金							20 月	厚揚げと大根の煮物 にゅうめん汁	鉄強化牛乳 ◎ツナマヨ 蒸しパン	小麦粉、干しとうめん、砂糖、マヨネーズ、油、米	鉄強化牛乳、豚肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、たまねぎ、青菜、コーン缶、パセリ	牛乳 クッキー
4 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、にんじん、もやし、ねぎ	牛乳 ビス ケット	21 火						
6 月	ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 りんご ビス ケット	じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、大豆、ハム	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり	お茶 ウエ ハース	22 水	魚フライ 付け合せ 大根の味噌汁	牛乳 ビス ケット	油、小麦粉、パン粉、砂糖、米	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	お茶 バナナ
7 火	魚のカラフル焼き にんじんスープ はっさく	牛乳 ◎きなこ あられ	マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、さわら、きな粉	はっさく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、パセリ	牛乳 クッキー	23 木	チキンカレー フルーツカクテル	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、米	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイ缶	牛乳 ビス ケット
8 水	豆腐とミンチの おとし揚げ 付け合せ 具たくさん味噌汁	牛乳 ウエ ハース	油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ	みかん缶、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	牛乳 バナナ	24 金	ポークチャップ もやしのナムル	牛乳 ひとくち カステラ	油、ごま油、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ピーマン	牛乳 あられ
9 木	ハワイアンチキン 付け合せ ミルクスープ	鉄強化牛乳 ◎ココア ホットケ ーキ	小麦粉、じゃがいも、ケーキシロップ、砂糖、油、米	鉄強化牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豆乳、育児用ミルク	パイ缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ	お茶 あられ	25 土						
10 金	いりどり 白菜の味噌汁	牛乳 せんべい	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、はんぺん、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、えのきたけ、ねぎ	牛乳 ミニ パン	27 月	マーボー豆腐 春雨の酢の物	鉄強化牛乳 ◎豆乳もち せんべい	砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、ごま、米	鉄強化牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、ハム、きな粉、みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ	お茶 クッキー
11 土	子ぎつねうどん バナナ	牛乳 ビス ケット	干しうどん、米	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ	牛乳 あられ	28 火	あらめと大豆の煮物 春野菜の味噌汁	牛乳 バナナ	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、あらめ、ねぎ	豆乳飲料 ウエ ハース
13 月	かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 オレンジ せんべい	油、砂糖、ごま、米	牛乳、豆乳、鶏肉、ツナ油漬缶	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり	牛乳 クッキー	29 水	煮魚 野菜の甘酢和え りんご	牛乳 サブレ	砂糖、すりごま、米	牛乳、さば	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	牛乳 せんべい
14 火	魚の照り焼き 付け合せ 豚汁	鉄強化牛乳 ◎ポテト ボール	じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、米	鉄強化牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉、みそ、卵	だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	お茶 バナナ	30 木	回鍋肉 中華風コーンスープ	牛乳 ミニパン	砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ	牛乳 バナナ
15 水	バッファローチキン 付け合せ コンソメスープ	牛乳 コーン フレーク	コーンフレーク、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、米	牛乳、鶏むね肉	みかん缶、ブロックリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、パセリ	牛乳 ウエ ハース	31 金	ハヤシライス グリーンサラダ	ヨー グルト	じゃがいも、油、砂糖、米	ヨーグルト、豚肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しめじ、グリーンピース	牛乳 ビス ケット
16 木	