

◎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 7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 土	肉じゃが煮 バナナ	牛乳 ビスケット	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 あられ	18 火	豚肉となすの味噌炒め のり酢和え	牛乳 ◎わらびもちゼリー	砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、きな粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、ピーマン、焼きのり	お茶 ビスケット	
3 月	いりどり かき卵汁	りんご ジュース せんべい	砂糖、油、片栗粉、米	鶏むね肉、卵、厚揚げ	りんご濃縮果汁、だいこん、にんじん、ごぼう、青菜、しめじ、えのきたけ	牛乳 ビスケット	19 水	さばの塩焼き 青菜のかき卵汁 メロン	鉄強化 牛乳 コーン フレーク	コーンフレーク、米	鉄強化牛乳、塩さば、卵	メロン、たまねぎ、にんじん、青菜、えのきたけ	お茶 せんべい	
4 火	豚肉の和風トマト煮 もやしのごま和え	牛乳 ◎ツナ サンド	食パン、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、米	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、ちくわ、かつお節	青菜、もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	お茶 バナナ	20 木	ミートボール 付け合せ コンソメスープ	牛乳 スイカ	じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、合い挽き肉、豆乳	すいか、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、パセリ	牛乳 ミニパン	
5 水	マーボー豆腐 春雨の中華サラダ	牛乳 オレンジ クッキー	はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、木綿豆腐、合い挽き肉、ハム、みそ	オレンジ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン	牛乳 ウエ ハース	21 金	あらめと大豆の煮物 貝だくさんみそ汁	牛乳 ビス ケット	砂糖、油、米	牛乳、鶏むね肉、大豆、厚揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、青菜、しめじ、あらめ	牛乳 バナナ	
6 木	鳥羽産鯛のフライ ごまだれソース 付け合せ なすの味噌汁	鉄強化 牛乳 ビス ケット	マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、米	鉄強化牛乳、たい、みそ	みかん缶、きゅうり、にんじん、なす、たまねぎ、ねぎ	お茶 あられ	22 土	すき焼き風煮 バナナ	牛乳 クッキー	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、厚揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳 せんべい	
7 金	 ☆☆☆☆☆ 七夕お楽しみ給食 ☆☆☆☆☆ 						24 月	タンドリーチキン 付け合せ わかめスープ	牛乳 ◎豆乳 プリン	ケーキシロップ、油、米	牛乳、鶏肉、豆乳、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ	牛乳 ウエ ハース	
8 土	鶏肉のトマト煮 バナナ	牛乳 ウエ ハース	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト	牛乳 せんべい	25 火	サラダラーメン オクラスープ	牛乳 ◎マー ラーカオ	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、黒砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、卵、豆乳、木綿豆腐、焼き豚	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、干しぶどう	牛乳 バナナ	
10 月	サマースパゲティ グリーンサラダ	鉄強化 牛乳 ◎ホット ケーキ	ホットケーキ粉、スパゲティ、いちごジャム、油、砂糖、米	鉄強化牛乳、豆乳、ベーコン、鶏ささ身	トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、青菜	野菜 ジュース せんべい	26 水	さかなの ノルウェー風煮 付け合せ 青菜の味噌汁	鉄強化 牛乳 スティッ クパン	スティックパン、油、小麦粉、砂糖、米	鉄強化牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ	きゅうり、たまねぎ、青菜、にんじん、えのきたけ	お茶 あられ	
11 火	魚のマヨネーズ焼き 付け合せ トマトスープ	牛乳 ◎ゆで とうもろ こし	じゃがいも、マヨネーズ、米	牛乳、さわら、粉チーズ	とうもろこし、もも缶、きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	お茶 バナナ	27 木	ポークソテー もやしのナムル	牛乳 バナナ	油、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン	牛乳 ビス ケット	
12 水	鶏肉のレモン和え 付け合せ 野菜スープ	飲むヨー グルト ビス ケット	片栗粉、油、砂糖、米	鶏肉、飲むヨーグルト	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、青菜、しめじ、レモン果汁	牛乳 あられ	28 金	ドライカレー フルーツカクテル	牛乳 せんべい	油、米	牛乳、合い挽き肉、大豆	バナナ、たまねぎ、もも缶、パイン缶、にんじん、なす、トマト、ピーマン	牛乳 クッキー	
13 木	柳川風煮 かぼちゃの味噌汁	牛乳 メロン ウエ ハース	砂糖、米	牛乳、豚肉、卵、はんぺん、みそ、油揚げ	メロン、たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ	牛乳 クッキー	29 土	焼きそば バナナ	牛乳 ウエ ハース	ゆで中華めん、油、米	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	牛乳 あられ	
14 金	夏野菜カレー バナナ	牛乳 ミニパン	じゃがいも、油、米	牛乳、豚肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト	牛乳 ビス ケット	31 月	ブルコギ ほうれんそうのサラダ	鉄強化 牛乳 ビス ケット	マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま、米	鉄強化牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	牛乳 せんべい	
15 土	回鍋肉 バナナ	牛乳 ビス ケット	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ	牛乳 あられ	<b>こんだて紹介 鯛のフライごまだれソース(7/6) ※この日の給食では鳥羽産の鯛を使用予定です。</b>							
17 月	 ☆☆☆☆☆ 海の日 ☆☆☆☆☆ 						*材料(大人2人分) 鯛: 80g×2切れ 小麦粉: 大さじ2 水: 大さじ2 パン粉: 適宜 揚げ油: 適宜 A <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="padding-right: 5px;">{</td> <td>すりごま: 小さじ2 マヨネーズ: 大さじ1 しょうゆ: 小さじ1/2弱 酢: 小さじ1/2弱 砂糖: 小さじ1</td> </tr> </table> *作り方 ①鯛は、食べやすい大きさのそぎ切りにする。 ②小麦粉と水を混ぜ合わせ、衣を作る。 ③②の衣、パン粉の順に鯛につける。 ④油で揚げる。 ⑤Aを混ぜ合わせてソースを作り、④にかける。						{	すりごま: 小さじ2 マヨネーズ: 大さじ1 しょうゆ: 小さじ1/2弱 酢: 小さじ1/2弱 砂糖: 小さじ1
{	すりごま: 小さじ2 マヨネーズ: 大さじ1 しょうゆ: 小さじ1/2弱 酢: 小さじ1/2弱 砂糖: 小さじ1													