

◎は手作りおやつ、午後のおやつは斜体は未満児もしくは1歳児の献立です。

令和5年度 8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	火	さわらの照り焼き そうめん汁 スイカ	鉄強化牛乳 ◎ホットケーキ	ホットケーキ粉、干しそうめん、ケーキシロップ、砂糖、油、米	鉄強化牛乳、さわら、豆乳	すいか、たまねぎ、青菜、にんじん	牛乳 ウエハース	17	木	豚肉と厚揚げの味噌炒めのり酢和え	鉄強化牛乳 ◎きなこあられ	砂糖、油、米	鉄強化牛乳、豚肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、みそ、きな粉	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、焼きのり	牛乳 ウエハース	
2	水	チキンマリネ 野菜スープ	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、米	牛乳、鶏むね肉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、パセリ	豆乳飲料 ビスケット	18	金	ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 チーズ 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、プロセスチーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり	牛乳 バナナ	
3	木	ミートスパゲティ パイナップルサラダ	牛乳 ◎枝豆の塩ゆでクッキー	スパゲティ、油、砂糖、片栗粉、米	牛乳、合い挽き肉	パイン缶、えだまめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、パセリ	牛乳 ミニパン	19	土	ひとくち焼肉 バナナ	牛乳 せんべい	油、砂糖、米	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし	牛乳 ウエハース	
4	金	ひじきと大豆の煮物 キャベツの味噌汁	野菜 ジュース ビスケット	砂糖、油、米	鶏むね肉、大豆、みそ、油揚げ	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ひじき	牛乳 バナナ	21	月	マーボーなす キャベツのナムル	鉄強化牛乳 ◎カルピスケーキ	小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉、米	鉄強化牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、カルピス、みそ	なす、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン	牛乳 あられ	
5	土	チキンチャップ バナナ	牛乳 ウエハース	油、米	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 ビスケット	22	火	ハワイアンチキン 付け合せ かぼちゃスープ	牛乳 スイカ せんべい	米	牛乳、鶏肉、スキムミルク	すいか、かぼちゃ、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 ウエハース	
7	月	五目煮 あらめの酢の物	鉄強化牛乳 ◎ピザトースト	食パン、砂糖、油、ごま、米	鉄強化牛乳、鶏肉、大豆、はんぺん、ちくわ、ウィンナー、とろけるチーズ	にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ピーマン、あらめ	牛乳 ビスケット	23	水	魚のソース煮 付け合せ 貝だくさんみそ汁	牛乳 ミニシュー クリーム ビスケット	砂糖、米	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、青菜、にんじん、しめじ、塩こんぶ	野菜 ジュース せんべい	
8	火	高野豆腐の卵とじ煮 盆汁	牛乳 メロン ウエハース	砂糖、米	牛乳、卵、鶏むね肉、木綿豆腐、凍り豆腐、みそ	メロン、たまねぎ、にんじん、なす、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ	牛乳 あられ	24	木	トンカツ 付け合せ きのこ汁	鉄強化牛乳 ◎クラッカー ジャムサンド	パン粉、いちごジャム、砂糖、小麦粉、油、ごま、片栗粉、米	鉄強化牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳 バナナ	
9	水	フィッシュ&チップス 春雨スープ	牛乳 ビスケット	小麦粉、油、はるさめ、米	牛乳、さわら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤ、ねぎ	お茶 バナナ	25	金	夏野菜カレー バナナ	お茶 アイス クリーム ゼリー	じゃがいも、油、米	アイスクリーム、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	
10	木	タコライス風 二郎卵汁	牛乳 いも けんぴ クッキー	油、米	牛乳、合い挽き肉、卵、木綿豆腐、大豆	たまねぎ、トマト、にんじん、にら	ジュース せんべい	26	土	肉じゃが煮 バナナ	牛乳 ウエ ハース	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 せんべい	
11	金	 山の日 							28	月	すき焼き風煮 夏野菜の味噌汁	牛乳 ◎手作り ゼリー	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もやし、もも缶、なす、ねぎ	牛乳 ビスケット
12	土	厚揚げの味噌炒め バナナ	牛乳 あられ	油、砂糖、米	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、ピーマン	牛乳 ビスケット	29	火	厚揚げの中華風煮 キャベツのごま酢和え	牛乳 なし ビスケット	砂糖、片栗粉、ごま、米	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	なし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、青菜、しいたけ	お茶 せんべい	
14	月	焼きそば 果物	牛乳 ウエ ハース	ゆで中華めん、油、米	牛乳、鶏肉	パイン缶、キャベツ、にんじん、ピーマン	お茶 クッキー	30	水	塩鮭 付け合せ トマトスープ	牛乳 スティック パン	スティックパン、じゃがいも、片栗粉	牛乳、さけ、卵	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳 ウエハース	
15	火	鶏肉のトマト煮 果物	牛乳 せんべい	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、鶏肉	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト	牛乳 ビスケット	31	木	ジャージャー麺 卵豆腐汁	牛乳 コーン フレーク	生中華めん、コーンフレーク、砂糖、油、米	牛乳、合い挽き肉、卵豆腐、みそ、なると	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、青菜、ねぎ	お茶 バナナ	
16	水	ツナカレー フルーツカクテル	牛乳 クッキー	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、しめじ	お茶 あられ									