

◎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

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	木	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	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 ミニパン
5	金	ポークチャップ わかめスープ	牛乳 クッキー	油、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、ね ぎ、カットわかめ	牛乳 ウエ ハース	20	土	クリームシチュー バナナ	牛乳 せんべい	じゃがいも、 油、米	牛乳、豆乳、鶏 肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 コーン缶	牛乳 ビス ケット
6	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	22	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、こ ま、米	鉄強化牛乳、豚 肉、絹ごし豆 腐、鶏ささ身、 豆乳	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
8	月	* * *  * * *						23	火	すすきの照り焼き かぶの甘酢和え さつま汁	牛乳 りんご クッキー	さつまいも、砂 糖、米	牛乳、すすき、 みそ	りんご、かぶ、た まねぎ、キャベ ツ、しめじ、きゅ うり、にんじん、 ねぎ	牛乳 ウエ ハース
9	火	豚肉の生姜焼き 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、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 ピーマン、だいこん、 コーン缶、水菜、ね ぎ、しょうが	牛乳 クッキー	24	水	キャベツメンチカツ 付け合せ 中華風コーンスープ	鉄強化 牛乳 スティッ クパン	小麦粉、油、片 栗粉、パン粉、 米	鉄強化牛乳、豚 ひき肉、卵	たまねぎ、クリーム コーン缶、キャベツ、 みかん缶、きゅうり、 にんじん、えのきた け、ねぎ	お茶 せんべい
10	水	塩鮭 青菜のかき卵汁 みかん	牛乳 いもけんぴ ビスケット	米	牛乳、さけ、卵	みかん、たまね ぎ、青菜、にんじ ん、えのきたけ	牛乳 あられ	25	木	カレーうどん もやしのナムル	牛乳 ◎ポテト ボール	干しうどん、 じゃがいも、片 栗粉、砂糖、 油、ごま油、米	牛乳、豚肉、ツ ナ油漬缶、卵、 油揚げ	もやし、にんじ ん、たまねぎ、ほ うれんそう、長ね ぎ	牛乳 クッキー
11	木	鶏肉のレモン和え 付け合せ 具だくさん味噌汁	鉄強化牛乳 ◎マカロニ のきな粉 がけ	マカロニ、砂 糖、片栗粉、 油、黒砂糖、米	鉄強化牛乳、鶏 むね肉、木綿豆 腐、みそ、きな 粉	だいこん、キャベ ツ、にんじん、え のきたけ、レモン 果汁、ねぎ	お茶 バナナ	26	金	根菜のごま味噌煮 にゅうめん汁	牛乳 チーズ ビス ケット	干しそうめん、 砂糖、ごま、 油、米	牛乳、鶏肉、厚 揚げ、チーズ、 みそ	にんじん、ごぼ う、れんこん、た まねぎ、ねぎ	牛乳 バナナ
12	金	ハヤシライス バナナ 野菜ジュース	牛乳 サブレ	じゃがいも、 油、米	牛乳、豚肉	野菜ジュース、た まねぎ、バナナ、 にんじん、しめじ	牛乳 せんべい	27	土	ひとくち焼肉 みかん	牛乳 ウエ ハース	油、砂糖	牛乳、豚肉	みかん、キャベ ツ、にんじん、も やし、しょうが	牛乳 せんべい
13	土	回鍋肉 みかん	牛乳 クッキー	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、み そ	みかん、キャベ ツ、にんじん、 ピーマン、しいた け	牛乳 あられ	29	月	ポークビーンズ ひじきのマリネ	鉄強化 牛乳 ◎マー ラーカオ	じゃがいも、小 麦粉、砂糖、 油、黒砂糖、米	鉄強化牛乳、豚 肉、大豆、豆 乳、鶏ささ身	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、 コーン缶、干しぶ どう、ひじき	お茶 ビス ケット
15	月	いりどり 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ◎ふかし いも	さつまいも、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	30	火	ムニエル 付け合せ ミルクスープ	牛乳 バナナ	じゃがいも、小 麦粉、バター、 米	牛乳、さわら、 スキムミルク	バナナ、みかん 缶、たまねぎ、フ ロッコリー、にん じん、パセリ	牛乳 ミニパン
16	火	キッズビビンバ 白菜スープ	牛乳 ◎黒糖 ドーナツ	小麦粉、砂糖、 黒砂糖、油、片 栗粉、ごま油、 ごま、米	牛乳、合い挽き 肉、卵、木綿豆 腐、絹ごし豆 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	31	水	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、し めじ、きゅうり、 ねぎ	お茶 みかん
17	水	魚フライ 付け合せ 大根の味噌汁	鉄強化 牛乳 ビス ケット	パン粉、小麦 粉、油、砂糖、 米	鉄強化牛乳、さ わら、みそ	みかん缶、だい こん、フロッコ リー、にんじん、 しめじ、ねぎ	牛乳 せんべい	こんだて紹介 すずきの照り焼き (1/23)							
18	木	柳川風煮 ごまだれサラダ	牛乳 ◎いちご クリーム サンド	食パン、いちご ジャム、砂糖、 ごま、米	牛乳、豚肉、 卵、ツナ油漬 缶、生クリーム	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 ビス ケット	<ul style="list-style-type: none"> ◎材料(大人2人分) ●すずき: 2切れ ●しょうゆ: 小さじ2 ●砂糖: 小さじ2 ●みりん: 小さじ1 <ul style="list-style-type: none"> ◎作り方 ①すずきは食べやすい大きさに切る。 ②しょうゆ、砂糖、みりんを混ぜ合わせ、①をつける。 ③汁気をふき、魚焼きグリル等で焼く。 <p style="text-align: center;">*この日のすずきは、鳥羽産のものを使用する予定です。</p>							