

保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和6年度4月分

Main menu table with columns for dates from 4月1日 to 4月18日 and rows for food items like ゆかりおにぎり, ポトフ, ジュリアンサラダ, etc.

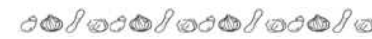
Ingredients table with columns for food items and grams. Includes decorative illustrations of children and a family at the bottom.

Table for 午前 おやつ (Morning Snack) with columns for items like 牛乳, 白い風船, 砂糖 and their quantities.

Table for 午後 おやつ (Afternoon Snack) with columns for items like 牛乳, さつまいも, 砂糖 and their quantities.

Table for 3歳未満児 (Under 3 years old) with columns for items like 牛乳, さつまいも, 砂糖 and their quantities.

Table for 3歳以上児 (3 years and over) with columns for items like 牛乳, さつまいも, 砂糖 and their quantities.



献立名	4月19日(金)	4月20日(土)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月30日(火)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	とんとん丼	ごはん
やきとり	五目ラーメン	肉じゃが	魚の新緑あげ	豚肉の生姜焼	チキンカレー	あんかけうどんマヨめし・牛肉	もやしナムル	高野豆腐の卵とし	高野豆腐の卵とし
たっぷり野菜の搾三絲みそ汁	甘酢キャベツ	白菜のゆかりあえ	新じゃべつサラダ	白菜と人参のあえものみそ汁	なかつしサラダ	三色サラダ	みそ汁	きやべつと人参のごまあえみそ汁	みそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ソフトせんべい	ハイハイ	ポーロ	お魚のせんべい	ウエハース	コーンフレーク	やさいせんべい	おこさませんべい	野菜かりんとう	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豆乳パンケーキ	野菜スナック	オレンジ	ウインナーとチーズのマフィン	マカロニきなこと	ちぢみ	フライドポテト	アスパラビスケット	ビスコ	

お昼	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	
米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	30	米	50	米	50
鶏もも皮なし	50	中華めん(生)	30	牛肉	20	メルルーサ切身	40	豚肉(スライス)	50	鶏むね肉	20	干うどん	25	玉葱	20
こいくちしょうゆ	3	豚肉	15	じゃがいも	50	小麦粉	8	玉葱	20	じゃがいも	40	牛肉	15	青ねぎ	5
みりん	1	人参	15	人参	20	塩	少々	土しょうが	1	人参	20	かまぼこ	5	こいくちしょうゆ	3
砂糖	1	玉葱	30	玉葱	30	こしょう	少々	こいくちしょうゆ	3	玉葱	30	油あげ	3	うすくちしょうゆ	2
土しょうが	1	もやし	20	糸こんにゃく	15	水	適量	砂糖	1	グリーンピース	3	人参	10	砂糖	2
油	1	青ねぎ	3	砂糖	3	青のり	0.2	料理酒	1	油	1	ほうれんそう	10	みりん	3
うすくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	3	油	3	油	3	水	1	水	120	玉葱	10	だしかつお	0.5
きゅうり	30	塩	0.2	油	1	きゃべつ	30	白菜	45	きゃべつ	30	うすくちしょうゆ	1	もやし	40
人参	15	鶏がらスープの素	0.8	油	1	きゃべつ	30	白菜	45	きゃべつ	30	うすくちしょうゆ	1	もやし	40
パプリカ	5	水	120	白菜	50	きゃゆり	20	人参	5	きゃべつ	30	うすくちしょうゆ	1	もやし	40
はるさめ	6	油	1	ゆかり	0.3	マヨネーズ	4	こいくちしょうゆ	1	きゃゆり	10	だしかつお	2	うすくちしょうゆ	2
コーン缶	3	トマト(完熟)	20	トマト(完熟)	20	しめじ	8	砂糖	0.5	砂糖	0.5	いりごま	1	こいくちしょうゆ	1
砂糖	1.5	きゃべつ	30	豆腐	10	わかめ	0.5	大根	30	きゃべつ	20	いりごま	1	こいくちしょうゆ	1
ごま油	1	油あげ	3	玉葱	15	人参	5	青ねぎ	2	うすくちしょうゆ	1.5	人参	5	青ねぎ	2
酢	3	人参	10	青ねぎ	2	人参	5	青ねぎ	2	うすくちしょうゆ	1.5	人参	5	青ねぎ	2
こいくちしょうゆ	2	いりごま	2	みそ	9	みつば	2	みそ	9	油	1	きゅうり	10	みそ	9
塩	少々	酢	1.5	煮干し	2	だしかつお	2	煮干し	2	みかん(缶汁)	少々	みかん(缶汁)	少々	砂糖	1.5
えのきたけ	5	水	130	水	130	水	130	みかん缶	10	オリーブ油	1	水	130	大根	15
玉葱	15	塩	0.2	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	うすくちしょうゆ	2	酢	3	塩	5	青ねぎ	2
青ねぎ	2									塩	5			みそ	9
みそ	9									塩	5			煮干し	2
煮干し	2									水	130			水	130
水	130														



なかよし給食

4月9日は、「なかよし給食」です。

お友達と一緒に、給食を楽しく食べられるような取り組みとして、月に1回「なかよし給食」があります。お友達といっしょに給食を楽しく食べましょう。



楽しく食べよう

毎月19日は食育の日

今月は、19日が「たっぷり野菜の日」です。

毎食、しっかり野菜を食べましょう。1日に3歳未満児は、120g以上 3歳以上児は、150g以上の野菜を食べましょう。



尼崎市立保育所の給食は、全所統一献立を実施しています。献立は、市立保育所長、チーフ(保育士)、調理師の代表と管理栄養士で構成された給食委員会(会議)で作成します。

3歳未満児の午前おやつは、家庭での朝食と保育所での昼食の間の補食として、牛乳100ml(コップに約1杯程度)とベビーポーロなどのお菓子を(ポーロなら7g)を添えています。

また、午後のおやつは、できるだけ手作りのおやつを用意するようにしています。保育所給食は、子どもたちの健康な心とからだを育て、食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心が持てるように取り組んでいます。保護者のみなさんのご協力をよろしくお願いします。

- * 午前のおやつは、3歳未満児のみです。
 - * 3歳未満児の1人あたりの量は、表示量の90%です。
 - * 3歳未満児の牛乳の量は、1回あたり100mlです。
 - * 納品等の都合で、材料や献立を変更する場合があります。
 - * 予定献立表は、尼崎市のホームページでもご覧いただけます。
- ホーム>子育て>保育所・保育園>公立保育所のご案内>保育所の給食



第2次尼崎市食育推進計画基本理念

みんなの「いただきます」「ごちそうさま」が人をはぐくむあまがさきををくむ

～食ではぐくむ笑顔あふれるまち～



月平均栄養価

★3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	543 kcal 20.2 g 16.7 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	540 kcal 20.8 g 16.3 g

※おやつ欄の3歳未満は、3歳未満児 3歳以上は、3歳以上児 の略です

