

献立名	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
ごはん	ごはん	ロールパン	カレーピラフ	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ハムドック	ごはん	
さわらのみそ煮	鶏肉のノルマンディ	きゅうりと人参の昆布あえ	きゅうりと人参の昆布あえ	ツナキャベツサラダ	魚のたつたあげまさわら	春野菜と豚肉の旨煮	チキンと野菜のソテー	新じゃがのそぼろ煮	
すまし汁	ポテトサラダ	オニオンスープ	すまし汁	卵とレタスのスープ	きゅうりとわかめの酢のもの	はるさめサラダ	野菜スープ	きゅうりとちりしの中皿サラダ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
コーンフレーク	やさいせんべい	おこさませんべい	ウエハース	野菜かりんとう	炭酸せんべい	ポップコーン	ポップコーン	ソフトせんべい	
牛乳	菜っ葉ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
パジゼリー	動物ビスケット	動物ビスケット	動物ビスケット	動物ビスケット	動物ビスケット	動物ビスケット	動物ビスケット	動物ビスケット	
食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	
米	50	ロールパン	40	米	40	ゆかり	0.4	米	50
さわら	50	鶏もも肉	50	玉葱	8	さわら	50	豚肉薄切り	40
土しょうが	1	土しょうが	1	赤ピーマン	7	スパゲティ	25	人参	20
みそ	2	こいくちしょうゆ	1	ガーリックパウダー	少R	ツナ(缶)	15	みりん	1
みりん	1	片栗粉	8	ウインナー	10	きゅうり	30	土しょうが	1
砂糖	1	油	4	コーン缶	2	人参	20	片栗粉	4
水	30	ケチャップ	5	オリーブ油	1.5	ピーマン	5	油	4
きゅうり	35	こいくちしょうゆ	2	塩	0.1	オリーブ油	0.1	きゅうり	40
人参	15	こしょう	少R	こしょう	少R	うすくちしょうゆ	2	わかめ	0.5
塩昆布	1	じゃがいも	40	パセリ・乾	0.05	塩	0.5	酢	2
木綿豆腐	5	きゅうり	20	きゅうり	40	砂糖	1	人参	30
しめじ	8	マヨネーズ	6	こいくちしょうゆ	1	卵	15	大根	15
青ねぎ	2	玉葱	15	わかめ	0.5	だしかつお	2	青ねぎ	2
だしかつお	2	人参	130	えのきだけ	8	塩	0.2	みそ	9
水	130	鶏がらスープの素	0.8	だしかつお	2	うすくちしょうゆ	2	煮干し	2
うすくちしょうゆ	0.2	水	130	水	130	水	130	みつば	2
塩	0.2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	きゅうり	30	だしかつお	2
		塩	0.2	塩	0.2	トマト(完熟)	20	水	130
						マヨネーズ	3	うすくちしょうゆ	2
								塩	0.2

なかよし給食

～ 毎月19日は食育の日 ～

5月5日(祝)は、「こどもの日」です。みんなが大きくたくましく育ってくれることを願い、成長をお祝いする日です。

保育所では、5月2日に「こどもの日給食」を設けています。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

5月は19日(金)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。

★春が旬の野菜★
新じゃがいも、春キャベツ、たけのこ、アスパラ、グリーンピース、新たまねぎ・・・ 栄養価も高く野菜そのもののおいしさを味わえます。

尼崎市立保育所は、基本2週間のサイクル献立の給食を実施しています。

前月の献立表でも紹介しましたが、給食委員会(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)では、毎月、各保育所の給食の状況、子どもたちの嗜好や残食量、調理の手順などを話し合い、次月の献立作成に反映させています。

給食で初めて食べるメニューは、苦手な子どもたちもいますが、「一口食べてみるとおいしかった」や「2回目の同じ献立の時は、よく食べた」などの声が聞かれます。

また、調理師も子どもたちがおいしく食べられるように、各保育所で子どもたちの食べ方に合わせた調理の工夫を行っています。

毎日、その日の給食の展示も行っていますので、ご覧ください。

- * 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4次地域いきいき健康プランあまがさき【基本理念】*
“健康にいきいきと暮らせるまち あまがさき”

★早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整えましょう。
★成長発達に合わせ、色んな種類の食べ物や料理を味わい、子どもの食べる力を育てましょう。

※「第2次尼崎市食育推進計画」は、令和6年度より「第4次地域いきいき健康プランあまがさき」に置き、市民の健康寿命の延伸に向けて取り組めます。

★3歳未満児
エネルギーたんぱく質脂質

537 kcal
20.9 g
16.8 g

★3歳以上児
エネルギーたんぱく質脂質

539 kcal
21.4 g
16.9 g

※おやつは欄の3歳は、3歳未満児 3歳以上児 の略です