

	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金) ななよし給
	ごはん	ごはん	ピラフ
のあえもい	ハンバーグ なかよしサラダ コンソメスープ	さわらの照焼 大根の甘酢あえ みそ汁	フライドチキ ゆでブロッコリー 野菜スープ
せんべい	牛乳 幼児用ビスケット	牛乳 炭酸せんべい	ヨーグルト
ーキ	菜っ葉ごはん	牛乳 焼きそば	牛乳 枝豆 ぼたぼた焼き
g	食品名	g	食品名
50	米	50	米
25	合い挽き肉	30	さくら
少マ	塩	0.3	油
二	こしょう	少マ	みりん
20	玉葱	10	こいくちしょうゆ
ナ	人参	10	大根
0.5	パン粉	10	人参
10	水	10	塩
ゆ	ケチャップ	5	きゅうり
1	トンカツソース	2	いりごま
1	油	1	塩
1	きゃべつ	30	砂糖
20	きゅうり	10	こしょう
20	塩	0.1	じゃがいも
ゆ	砂糖	0.5	油あげ
2	酢	1.5	青ねぎ
25	うすくちしょうゆ	1.5	みそ
130	油	1	煮干し
素	0.4 みかん(缶汁)	少マ	水
ゆ	1 みかん缶	10	
少マ	0.5 じゃがいも	10	玉葱
0.5	玉葱	10	人参
	バセリ・乾	0.1	ハセリ・乾
	鶏がらスープの素	0.8	こしょう
	水	130	鶏がらスープの水
	うすくちしょうゆ	1	水
			
100	牛乳	100	牛乳
1袋	幼児用ビスケット	5	炭酸せんべい
200	菜めしふりかけ	0.4	牛乳
10	米	30	中華めん(ゆで)
4			豚肉
20			もやし
ター	1 人参		6
プ	1.2 青ねぎ		3
3	油		2
	かつおぶし粉		0.5
	ウスターソース		3
	トンカツソース		2
	塩	少マ	
	447 kcal 14.1 g 12.2 g	489 kcal 23.9 g 17.3 g	552 kcal 25.6 g 17.6 g
	455 kcal 13.1 g 9.7 g	543 kcal 27.4 g 19.6 g	576 kcal 27.5 g 20.9 g

	8月21日(金)	8月22日(土)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月31日(月)
献立名	ごはん フライドチキン ゆでブロッコリーとトマト 野菜スープ	ビビンバ丼 ナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ 小松菜と人参の和え物 えのきのスープ	昆布ごはん 和風スパゲティ ゆでブロッコリー おくらと玉葱のスープ	ごはん ちくわのいそべ揚げ じゃがいもきんぴら すまし汁	ごはん 夏野菜の冷やし豆腐 おほかあえ すまし汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 きゃべつのゆかり和え みそ汁	トマトライス 大根サラダ コーンとじゃがいものスープ	ごはん 冷菜 えのきの中華スープ
	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ハイハイン	牛乳 ボーロ	牛乳 お魚せんべい	牛乳 クラッカー	牛乳 やさいせんべい	牛乳 コーンフレーク	牛乳 おこさませんべい	牛乳 ウエハース
	牛乳 枝豆 ぼたぼた焼き	牛乳 袋入りビスケット	牛乳 オレンジ 聖型せんべい	牛乳 チーズ焼き	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 さつまいもの茶巾しぼり	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	牛乳 ポテトスナック	ヨーグルト飲料(マスカット) ソフトせんべい
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	食品名 g	食品名 g
	米 50	米 50	米 50	米 30	米 50	米 30	米 50	米 40	米 50
	鶏もも肉 50	豚ひき肉 20	鶏もも肉 50	塩昆布 1	ちくわ 25	豆腐(乾) 25	高野豆腐 10	玉葱 15	鶏むね肉 50
	塩 少々	みりん 1	カレー粉 1	スパゲティ 25	小麦粉 8	きゅうり 15	人参 10	人参 15	料理酒 少々
	こしょう 少々	ほうれんそう 20	ガーリックパウダー 少々	なす 20	水 適宜	トマト(完熟) 20	じゃがいも 20	パセリ・乾 0.05	塩 少々
	片栗粉 4	もやし 10	こいくちしょうゆ 1	しめじ 10	青のり 0.2	干しいたけ 1	冷グリーンピース 3	油 1	はるさめ 2
	油 4	人参 10	土しょうが 1	ベーコン 15	油 3	ツナ(缶) 20	だしかつお 1	ケチャップ 8	コーン缶 5
		ごま油 1	片栗粉 5	塩 0.1	だしかつお 2	水 40	鶏がらスープの素 0.3	砂糖 1.2	きゃべつ 15
	ブロッコリー 20	こいくちしょうゆ 1	小麦粉 5	こしょう 少々	じゃがいも 20	だし(昆布) 1	砂糖 2	塩 少々	きゅうり 10
	トマト(完熟) 20	砂糖 1	油 3	油 5	ごぼう 10	水 100	うすくちしょうゆ 4.5	大根 6	人参 35
午前 おやつ	塩 少々	きゅうり 40	こまつな 40	こいくちしょうゆ 適宜	人参 10	こいくちしょうゆ 5	みりん 5	人参 6	こいくちしょうゆ 2
	玉葱 15	うすくちしょうゆ 2	人参 10	ゆで汁 適宜	糸こんにゃく 10	砂糖 2	きゃべつ 40	酢 1.5	酢 3
	人参 10	ごま油 1	こいくちしょうゆ 1	ブロッコリー 25	こいくちしょうゆ 2	きゃべつ 50	ゆかり 0.3	砂糖 1	ごま油 1
	パセリ・乾 0.05	みつば 2	えのきだけ 5	塩 少々	油 1	かつお節 1	塩 少々	トマト(完熟) 20	えのきだけ 10
	塩 1	えのきだけ 5	青ねぎ 2	オクラ 2	しめじ 12	み葱 20	玉葱 20	コーン缶 5	人参 15
	こしょう 少々	おつゆふ 2	鶏がらスープの素 0.4	玉葱 20	みつば 2	2	9	じゃがいも 30	人参 3
	鶏がらスープの素 0.5	だしかつお 2	水 130	鶏がらスープの素 0.4	だしかつお 2	み干し 2	2	パセリ・乾 0.1	青ねぎ 15
	水 130	水 130	うすくちしょうゆ 2	水 130	水 130	水 130	130	鶏がらスープの素 0.8	鶏がらスープの素 0.4
		うすくちしょうゆ 2	塩 0.2	うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2	0.2		水 130	うすくちしょうゆ 1
		塩 0.2		塩 0.2	塩 0.2			うすくちしょうゆ 1	土しょうが 1
午後 おやつ	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100
	ソフトせんべい 2枚	ハイハイン 1袋	ボーロ 7	お魚せんべい 6.4	-ロタイプフのクラッカー 5	やさいせんべい 1袋	コーンフレーク 5	おこさませんべい 1袋	ウエハース 2枚
	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	ヨーグルト飲料 120g
	えだまめ 20	幼児用ビスケット 1袋	オレンジ 50	きゃべつ 20	みかん缶 30	さつまいも 50	小麦粉 16	ポテトスナック 1袋	ソフトせんべい 150g
	ぼたぼた焼き 1袋		袋入りせんべい 1袋	水 13	もも(缶) 20	砂糖 10	黒砂糖 3		
				小麦粉 20	みかん(缶汁) 10	油 1	水 10		
				長芋 5			油 0.8		
				チーズ(ピザ用) 5			ベーキングパウダー 0.8		
				ソース 2					
				かつおぶし粉 0.5					
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 26.2 g 20.0 g	433 kcal 16.1 g 14.7 g	482 kcal 21.0 g 12.9 g	467 kcal 18.0 g 15.8 g	420 kcal 15.2 g 12.0 g	473 kcal 17.7 g 13.0 g	458 kcal 18.5 g 12.3 g	389 kcal 11.5 g 14.7 g	399 kcal 19.9 g 9.4 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	516 kcal 25.1 g 17.1 g	480 kcal 18.1 g 16.4 g	538 kcal 24.4 g 14.0 g	523 kcal 20.2 g 17.8 g	468 kcal 16.7 g 12.5 g	494 kcal 19.1 g 14.2 g	518 kcal 21.0 g 13.3 g	432 kcal 12.2 g 16.4 g	392 kcal 20.2 g 6.3 g



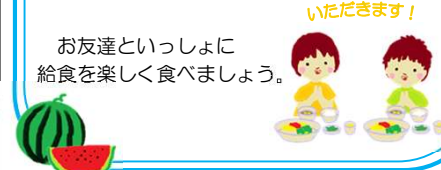
なかよし給食

8月7日(金)は、
「なかよし給食」です。

暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、お友達と一緒に楽しく食べることで、自然と食が進むような人気メニュー「ピラフ」「フライドチキン」などを取り入れています。

旬のトマトやブロッコリー、野菜スープでビタミンもたっぷり補給し、夏の暑さに負けない元気な体をつくりまします。

お友達といっしょに
給食を楽しく食べましよう。

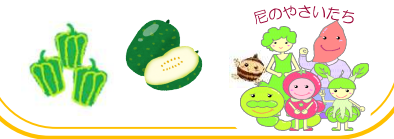


毎月19日は食育の日

8月18日(火)は、
「たっぷり野菜の日」です。

夏にぴったりな中華風のメニューです。主菜の青椒肉絲、副菜のあえ物、水分たっぷりで体を潤してくれる旬の冬瓜(とうがん)スープを組み合わせました。

毎食、しっかり野菜を食べましよう。
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よう。



暑い季節は 熱中症予防 が重要です!!

食欲が落ちがちな夏は、こまめに水分をとり、塩分やカリウムが豊富な味噌汁や野菜スープを取り入れましよう。

食事の前に冷たい麦茶や水を用意し、食後も少量ずつ飲む習慣をつくと体内の熱を逃がします。おやつには水分の多いスイカやきゅうりなどを取り入れてもよいでしょう。涼しい室内で過ごすことも大切です。

保育所では、お子さまが笑顔で食事できる環境づくりに努めております。ご家庭でも、給食の献立表をレシピとして活かし、彩り豊かなごはんとおかずと一緒に楽しみ、給食について話し合うことで食の大切さを学ぶ機会にしてください。

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”

《「栄養・食生活、食育」に関する「ありがたい姿」》

- ★規則正しい食習慣を身に付け、バランスよく食べる
- ★食に関する正しい知識を持ち、食べ物の恵みに感謝し、食事を共に楽しむ

尼崎市子どもの食育推進センター
い・く・し・あ

★子育てが不安
★ライラで印してしまいう
★よその子ではできると、
うちの子はできない
など

◎子どもや子育てで困ったら、
(尼崎市子どもの育ち支援センター) どんな小さなことでもお聞かせください。
尼崎市若王寺 2-18-6
あまがさき・ひと咲きプラザ内 電話 6430-9989



月 平 均 栄 養 価

★3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	464 kcal 18.2 g 14.6 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	500 kcal 19.8 g 15.4 g

- * 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

※おやつの際の
3歳は、3歳未満児
3歳以上は、3歳以上児 の略です

