

## 保育所給食献立表

献立名	新年朝食												朝ごはん												
	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)									
ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	わかめごはん	チキンライス	木の葉丼	食パン(8枚切り)	ごはん	ゆかりごはん	牛丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	
ミニワインナー	さばカレー	さわらの照焼	豆腐の五目煮	鶏肉と野菜のボトフ	ジュリアンサラダ	ブロッコリーの土佐え	コロッケ	鶏すき	和風スパゲティ	白菜の昆布あえ	ミニワインナー	さばカレー	さわらの照焼	豆腐の五目煮	鶏肉と野菜のボトフ	ジュリアンサラダ	ブロッコリーとトマトのあえもの	なます	なます	なます	なます	なます	なます	なます	
大豆入りひじきの炒め煮	なかよしサラダ	紅白なます	ブロッコリーとトマトのあえもの	小松菜のごまいため	わかめスープ	みそ汁	ゆで野菜	きゅうりのこまあえ	もやしのスープ	オニオンスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
みそ汁																									
牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
ウエハース	あかちゃんせんべい	炭酸せんべい	ソフトせんべい	ハイハイ	お魚のせんべい	クラッカー	やさいせんべい	コーンフレーク	おこませんべい	ウエハース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
牛乳	牛乳	七草風がゆ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
甘辛マカロニ	りんご	ぱりんこ	ジャムのサンドイッチ	黒砂糖入り蒸しパン	野菜スナック	ショア(フレーン)	ゆうやけおにぎり	牛乳	牛乳	動物ビスケット	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
お屋	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	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名
米	50	米	50	米	40	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	
ソーセージ	さば(缶)	20	あずき	20	もち米	10	木綿豆腐	50	鶏あらミンチ	20	なると	5	玉葱	15	玉葱	30	じゃがいも	60	鶏もも肉	30	玉葱	30	ソーセージ	20	さわら
油	1	じゃがいも	40	黒ごま	0.1	鶏あらミンチ	20	鶏もも皮なし	30	人参	5	油あげ	3	牛ひき肉	20	白菜	30	スパゲティ	25	人参	15	油	1	じゃがいも	40
人参		人参		塩		人参	15	じゃがいも	40	グリンピース	3	人参	10	玉葱	13	玉葱	15	玉葱	20	みつば	3	人参	20	みりん	3
ひじき	5	玉葱	30	玉葱	30	人参	20	油	1	だしあつお	1	人参	8	焼き豆腐	40	人参	5	だしあつお	3	ひじき(干し)	5	玉葱	30	こいくちょうゆ	3
大豆	ゆで	22	グリンピース	3	さわら	50	きゃべつ	30	玉葱	30	ケチャップ	12	水	45	塩	少々	しめじ	10	砂糖	2	大豆	ゆで	10	グリンピース	3
人参	10	油	1	いいだけ(生)	2	きゃべつ	20	砂糖	0.9	小麦粉	4	みつば	2	ツバ(缶)	15	うすくちょうゆ	2	人参	10	油	1	大根	35	いいだけ(生)	2
こんにゃく	5	水	120	みりん	3	土しようが	1	油	1	きゅうり	30	みりん	3	卵	8	糸こんにゃく	5	塩	0.1	こいくちちょうゆ	1	ちくわ	10	水	120
だしあつお	1	カレー・ルウ	20	こいくちちょうゆ	3	砂糖	2	鶏がらスープの素	0.3	人参	20	うすくちょうゆ	6	パン粉	10	砂糖	3	こしょう	少々	みりん	3	油	5	カレー・ルウ	20
砂糖	3	こいくちちょうゆ	4	きゃべつ	30	大根	35	油	1	塩	0.2	オリーブ油	1	片栗粉	0.5	ケチャップ	3	油	1	こいくちちょうゆ	5	油	3	砂糖	2
こいくちちょうゆ	4	きゅうり	120	みりん	3	こしょう	少々	酢	3	片栗粉	0.2	オリーブ油	1	ケチャップ	3	油	1	こいくちちょうゆ	2	白菜	50	だしあつお	1	きゃべつ	30
油	1	さくらんぼ	10	人参	15	片栗粉	1	こしょう	少々	酢	3	みつば	3	トンカツソース	3	きゅうり	40	ゆで汁	適量	塩昆布	1	砂糖	3	きゅうり	10
水	10	塩	0.1	いいごま	2	うすくちょうゆ	1	塩	0.05	片栗粉	0.2	オリーブ油	1	ケチャップ	3	油	1	こいくちちょうゆ	4	塩	0.1	水	120	こいくちちょうゆ	3
わかめ	0.5	酢	1.5	酢	2	ブロッコリー	20	ブロッコリー	30	きゃべつ	40	いいごま	2	もやし	15	じゃがいも	20	油	1	砂糖	0.5	えのきだけ	8	ブロッコリー	20
玉葱	10	うすくちょうゆ	1.5	塩	少々	こいくちちょうゆ	1	いいごま	0.5	わかめ	0.5	かつおぶし粉	0.4	塩	少々	こいくちちょうゆ	1	青ねぎ	2	油あげ	5	水	10	酢	1.5
みそ	9	油	1	うすくちょうゆ	1.5	塩	少々	こいくちちょうゆ	1	鶏がらスープの素	0.4	こいくちちょうゆ	1	玉葱	20	わかめ	0.5	水	120	煮干し	2	大根	15	油	1
煮干し	2	みかん(缶)	少々	えのきだけ	8	葉付きかぶ	25	こいくちちょうゆ	少々	うすくちょうゆ	2	えのきだけ	5	パセリ・乾	0.1	青ねぎ	2	うすくちょうゆ	2	水	130	玉葱	10	みかん(缶)	少々
水	130	みかん缶	10	なると	5	油あげ	3	油	0.5	水	130	葉付きかぶ	25	えのきだけ	5	パセリ・乾	0.1	青ねぎ	2	うすくちょうゆ	2	水	130	葉付きかぶ	15



**3種全脂粉乳エヌリギー** 508 kcal  
20.6 g... 544 kcal  
16.6 g... 426 kcal  
21.7 g... 565 kcal  
24.2 g... 474 kcal  
18.1 g... 448 kcal  
14.3 g... 518 kcal  
20.8 g... 517 kcal  
19.1 g... 485 kcal  
21.0 g... 463 kcal  
18.0 g... 518 kcal  
22.2 g... 519 kcal  
21.3 g... 544 kcal  
16.6 g... 442 kcal  
20.9 g... 560 kcal  
23.9 g... 474 kcal  
18.1 g...

	11.1 g	10.2 g	11.1 g	11.2 g	10.2 g	10.1 g	12.0 g	11.5 g	10.1 g	10.2 g	11.5 g	10.2 g	10.2 g	11.5 g	10.5 g	12.0 g
総糖質以上 エネルギー たんぱく質 脂質	532 kcal 21.8 g 18.2 g	560 kcal 20.1 g 19.3 g	412 kcal 25.4 g 80.0 g	580 kcal 19.1 g 18.1 g	487 kcal 14.8 g 12.6 g	450 kcal 21.2 g 16.6 g	503 kcal 16.8 g 13.2 g	473 kcal 18.4 g 14.3 g	412 kcal 18.9 g 6.7 g	480 kcal 23.5 g 15.9 g	542 kcal 22.6 g 18.0 g	543 kcal 17.1 g 18.8 g	560 kcal 20.1 g 19.3 g	412 kcal 25.1 g 8.0 g	575 kcal 19.1 g 17.8 g	487 kcal 12.6 g

## 保育所給食献立表

献立名	1月24日(土)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
チキンライス	こはん	木の葉丼	食パン(8枚切り)	こはん	ゆかりこはん	牛丼	
ジュリアンサラダ	豚肉の生姜焼	ブロッコリーの土佐あえ	コロッケ	鶏すき	和風スパゲティ	白菜の昆布あえ	
わかめスープ	シルバーサラダ	みそ汁	ゆで野菜	きゅうりのごまあえ	もやしのスープ	みそ汁	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
ハイハイイン	ボーロ	お魚のせんべい	クラッカー	やさいせんべい	コーンフレーク	おこませんべい	
牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(フレーン)	ゆうゆけおにぎり	牛乳	牛乳	
野菜スナック	アップルケーキ	いもようかん	みかん	袋入りせんべい	ピスコ	動物ビスケット	

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	50	ゆかり	0.4	米	50
鶏あらミンチ	20	なると	5	じゃがいも	60	鶏もも肉	30	牛肉薄切り	40		
玉葱	15	豚肉スライス	50	玉葱	30	白菜	30	玉葱	30		
人参	5	油あげ	20	牛ひき肉	3	スパゲティ	25	人参	15		
グリンピース	3	土しおうが	1	玉葱	10	玉葱	15	みつば	3		
油	1	こいくちしおうゆ	3	だしかつお	1	人参	5	だしかつお	3		
ケチャップ	12	砂糖	1	水	45	焼き豆腐	40	砂糖	2		
料理酒		砂糖	0.9	塩	少々	しめじ	10	しめじ	10		
きゅうり	30	油	1	みりん	3	ツナ(缶)	15	うすくちしおうゆ	2		
人参	20	うすくちしおうゆ	6	卵	8	糸こんにゃく	5	塩	0.1	こいくちしおうゆ	1
砂糖	1.5	はるさめ	4	パン粉	6	砂糖	3	こしょう	少々	みりん	3
オリーブ油	1	きゃべつ	20	片栗粉	0.5	ケチャップ	3	油	1		
酢	3	きゅうり	10	みつば	3	油	1	こいくちしおうゆ	適量	白菜	50
塩	0.05	人参	7	トンカツソース	3	ゆで汁	適量	塩昆布	1		
		マヨネーズ	5	プロッコリー	30	きゃべつ	40	もやし	15	じゃがいも	20
わかめ	0.5	かつおぶし粉	0.4	塩	少々	いりごま	2	青ねぎ	2	油あげ	5
鶏がらスープの素	0.4	こいくちしおうゆ	1	玉葱	20	わかめ	0.5	鶏がらスープの素	0.4	みそ	9
水	130	おつゆふ	1	えのきだけ	5	パセリ・乾	0.1	水	120	煮干し	2
うすくちしおうゆ	2	青ねぎ	2	玉葱	15	青ねぎ	2	うすくちしおうゆ	2	水	130
		だしかつお	2	青ねぎ	2	だしかつお	2	塩	少々		
水	130	うすくちしおうゆ	2	みそ	9	うすくちしおうゆ	2	うすくちしおうゆ	2		
塩	0.2	煮干し	0.2	塩	0.2	塩	0.2				



午前 おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ハイハイイン	1袋	ボーロ	7	お魚せんべい	1袋	一口クラッcker	5	やさいせんべい	1袋	コーンフレーク
											5

3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	448 kcal 14.3 g 16.1 g	576 kcal 24.2 g 19.7 g	518 kcal 20.8 g 12.9 g	522 kcal 19.6 g 15.1 g	485 kcal 21.0 g 10.1 g	471 kcal 16.5 g 15.4 g	518 kcal 22.2 g 17.0 g
	450 kcal 14.8 g 16.6 g	596 kcal 26.0 g 20.8 g	503 kcal 21.2 g 13.2 g	480 kcal 17.3 g 12.0 g	412 kcal 18.4 g 6.7 g	478 kcal 17.1 g 15.8 g	542 kcal 23.5 g 18.0 g

## 保育所給食献立表

## なかよし給食

1月7日は、  
「新年給食」です。

お友達といっしょに  
お食を楽しく食べましょう。



## 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。



## ローリングストックで防災メニュー

31年前の1月17日に、阪神淡路大震災が起きました。

いつ起きるかわからない災害に備え、公立保育所では、災害時に使える食材をストックし、日常の給食で使った分の補充を繰り返す「ローリングストック法」を行っています。

17日は、ローリングストック（スパゲティ、ツナ）を利用した防災メニューを給食に取り入れています。

## ☆七草風がゆ☆

「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を春の七草といいます。  
お正月も落ち着き始めた1月7日に、「七草がゆ」を食べる風習があります。

七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれ言われており、一年の無病息災の願いを込めて食べるようになりました。

また、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補え、温かい食べ物が体を温める効果もあります。

保育所では、1月7日に「七草風がゆ」でいただきます。

## 献立紹介



\* 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”

## 《「栄養・食生活・食育」に関する“ありたい姿”》

★規則正しい食習慣を身につけ、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

## 月平均栄養価

★3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 19.8 g 15.1 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	508 kcal 19.9 g 14.8 g

※おやつの量の 3未は、3歳未満児 3以は、3歳以上児 の略です
-------------------------------------------

つなぐつながる  
うごきだす

尼崎市子どもの育ち支援センター  
いくしゃ  
いきいきと暮らせるまち あまがさき  
電話 6430-9989  
尼崎市若王寺2-18-6  
あまがさき・ひと咲きプラザ内

◎子どもや子育て困ったら、  
尼崎市子どもの育ち支援センター  
どんな小さなもの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

あまがさき・ひと咲きプラザ内

尼崎市若王寺2-18-6  
あまがさき・ひと咲きプラザ内

</