

献立名	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月30日(木)
ごはん	ごはん	ごはん	食パン(8枚切り)	ごはん	ごはん	菜っ葉ごはん	木の葉丼	ごはん	ごはん
ミニウインナー	やきとり	煮込みハンバーグ	肉うどん	けんちんあげ	スープバグティ	きゅうりのゆかり和え	さわらの煮つけ	ポークカレー	
切り干し大根の炒め煮	神三絲	ゆで野菜	白菜の昆布あえ	甘酢キャベツ	大根サラダ	みそ汁	チンゲンサイのあえもの	ドレッシングサラダ	
みそ汁	みそ汁	オニオンスープ		みそ汁					
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
あかちゃんせんべい	お魚せんべい	クラッカー	やさいせんべい	コーンフレーク	おこさませんべい	ウエハース	牛乳	あかちゃんせんべい	幼児用ビスケット
牛乳	牛乳	おかかおにぎり	ジョア(プレーン)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
アップルゼリー	マカロニきなこ		オレンジ	ジャムのサンドイッチ	野菜スナック	じゃがいものおやき	ウインナーとチーズのパンケーキ		

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	
米	50	米	50	食パン(8枚切り)	1枚	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50
ソーセージ	20	鶏もも皮なし	50	合い挽き肉	30	干うどん	25	ツナ/カオレ	20	玉葱	30	さわら	50	豚肉	20		
油	1	こいくちしょうゆ	3	塩	0.3	牛肉	20	木綿豆腐	45	スパゲティ	25	油あげ	3	土しろうが	1	じゃがいも	40
切り干し大根	7	みりん	1	こしょう	少	かまぼこ	10	人参	10	玉葱	30	人参	10	砂糖	1	人参	20
人参	15	土しろうが	1	玉葱	10	人参	14	人参	14	人参	5	だしかつお	1	こいくちしょうゆ	3	玉葱	30
油あげ	5	油	1	人参	10	青ねぎ	3	卵	6	ウインナー	15	砂糖	0.9	水	20	油	1
油	1	パン粉	10	だしかつお	2	油	4	塩	4	塩	0.1	みりん	3	水	120	水	120
砂糖	2	きゅうり	30	水	10	水	120	こしょう	少	みつば	3	ウインナー	50	カレー・ルウ	20		
こいくちしょうゆ	3	人参	15	油	1	うすくちしょうゆ	5	きゅうり	35	油	3	卵	30	人参	10		
だしかつお	1	はるさめ	6	トマトピューレ	10	砂糖	1	人参	15	こいくちしょうゆ	少	片栗粉	0.5	こいくちしょうゆ	1	きゅうり	20
水	30	コーン缶	3	ケチャップ	3	酢	1.5	水	130	みつば	3	みつば	3	きゅうり	20	きゅうり	20
		砂糖	1.5	砂糖	0.3	白菜	50	砂糖	1	鶏がらスープの素	0.8	玉葱	15	人参	10	人参	10
玉葱	15	ごま油	1	ウスターソース	0.5	塩昆布	1	塩	0.1	塩	0.1	きゅうり	40	じゃがいも	10	酢	1
じゃがいも	15	酢	3	塩	0.2					大根	35	ゆかり	0.3	青ねぎ	2	塩	0.1
青ねぎ	2	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1					わかめ	0.5	きゅうり	10	みそ	9	油	2
みそ	9	塩	0.05	水	30					青ねぎ	2	人参	10	かぼちゃ	20	煮干し	2
煮干し	2									みそ	9	うすくちしょうゆ	1	玉葱	10	水	130
水	130	えのきたけ	5	ブロッコリー	20	砂糖	2	砂糖	0.5	煮干し	2	煮干し	2	水	130		
		玉葱	15	じゃがいも	30					水	130						
		青ねぎ	2	塩	少												
		みそ	9														
		煮干し	2	玉葱	20												
		水	130	人参	5												
				鶏がらスープの素	0.8												
				水	130												
				うすくちしょうゆ	2												
				塩	0.2												



なかよし給食

お友達といっしょに、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。

今月は、4月14日です。

お友達といっしょに給食を楽しみましょう。

毎月19日は食育の日

今月は17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高まるように取り組んでいます。

1, 2歳児は、朝、こんなおやつを食べていますよ!!

☆ 午前のおやつは、この他にも用意しています ☆

献立名	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月30日(木)
牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100
あかちゃんせんべい	1袋	お魚せんべい	8	一口クラッカー	5	やさいせんべい	1袋	コーンフレーク	5
牛乳	200	牛乳	200	米	30	ジョア(プレーン)	1本	牛乳	200
粉寒天	0.6	マカロニ(乾)	15	かつおぶし粉	0.5	オレンジ	40	食パン(10枚切り)	1枚
砂糖	4	きなこ	5	こいくちしょうゆ	0.6	ばりんこ	1袋	いちごジャム	10
りんご飲料	70	砂糖	5	塩	少				
3歳未満児エネルギーたんぱく質	497 kcal 17.6 g 16.7 g	529 kcal 25.2 g 14.3 g	465 kcal 19.7 g 15.0 g	449 kcal 17.8 g 7.2 g	559 kcal 23.0 g 16.8 g	461 kcal 14.7 g 17.8 g	479 kcal 19.1 g 13.5 g	524 kcal 25.0 g 16.8 g	595 kcal 16.9 g 23.9 g
3歳以上児エネルギーたんぱく質	512 kcal 18.2 g 17.6 g	541 kcal 26.5 g 14.9 g	426 kcal 17.7 g 11.9 g	367 kcal 14.9 g 3.6 g	587 kcal 24.4 g 17.7 g	473 kcal 15.2 g 18.9 g	499 kcal 20.1 g 13.6 g	542 kcal 26.4 g 17.7 g	613 kcal 17.6 g 24.7 g

つながつながるうごきだす

☆ 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「あいたい姿」》

★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、食べ物への恵みに感謝し、食事を共に楽しむ

★3歳未満児エネルギーたんぱく質

505 kcal
20.0 g
15.6 g

※おやつは、3歳未満児は、3歳未満児の略です