



保育所給食献立表

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
ミニウィンナー 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	やきとり 拌三絲 みそ汁	煮込みハンバーグ ゆで野菜 オニオンスープ	肉うどん 白菜の昆布あえ	けんちんあげ 甘酢キャベツ みそ汁	スープパグティ 大根サラダ	きゅうりのゆかり和え みそ汁	さわらの煮つけ チンゲンサイのあえもの みそ汁	ポークカレー ドレッシングサラダ	
牛乳 あかちゃんせんべい	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 あかちゃんせんべい	牛乳 幼児用ビスケット	
牛乳 アップルゼリー	牛乳 マカロニきなこ	おかかおにぎり	シヨア(プレーン) オレシジ ぼりんこ	牛乳 ジャムのサンドイッチ	牛乳 野菜スナック	牛乳 じゃがいものおやき	牛乳 ウィンナーとチーズの パンケーキ	牛乳 ビスコ	
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
米 50	米 50	食パン(8枚切り) 1枚	米 30	米 50	菜めしふりかけ 0.4 米 30	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	ツナノリ佃 20	スバゲティ 25	油あげ 3	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	油あげ 3	土しょうが 1	じゃがいも 40	砂糖 1	人参 20
切り干し大根 7	みりん 1	こしょう 少々	かまぼこ 10	人参 10	玉葱 30	みりん 1	人参 20	砂糖 3	人参 20
人参 15	砂糖 1	玉葱 10	玉葱 10	人参 10	人参 5	だしかつお 1	こいくちしょうゆ 3	玉葱 30	玉葱 30
油あげ 5	土しょうが 1	卵 15	人参 10	小麦粉 10	しめじ 10	水 45	みりん 1	グリーンピース 3	水 1
油 1	油 1	人参 10	青ねぎ 3	卵 6	ウィンナー 15	砂糖 0.9	水 20	油 1	水 120
砂糖 2	パン粉 10	パン粉 10	だしかつお 2	油 4	塩 0.1	みりん 3	チンゲンサイ 50	カレー・ルウ 20	
こいくちしょうゆ 3	きゅうり 30	水 10	水 120	こしょう 少々	うすくちしょうゆ 6	チンゲンサイ 50	人参 10		
だしかつお 1	こいくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 5	きゃべつ 35	油 3	こいくちしょうゆ 適量	片栗粉 0.5	こいくちしょうゆ 1	きゃべつ 20	
水 30	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 適量	みつば 3	みつば 3	きゅうり 20	
玉葱 15	コーン缶 3	ケチャップ 3	白菜 50	砂糖 1	鶏がらスープの素 0.8	玉葱 15	玉葱 15	人参 10	
じゃがいも 15	ごま油 1	ウスターソース 0.5	塩昆布 1	塩 0.1	大根 35	きゅうり 40	じゃがいも 10	酢 1	
青ねぎ 2	酢 3	塩 0.2	わかめ 0.5	きゅうり 10	きゅうり 10	ゆかり 0.3	青ねぎ 2	塩 0.1	
みそ 2	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 1	青ねぎ 2	人参 10	かぼちゃ 20	みそ 20	みそ 9	油 2	
煮干し 9	塩 0.05	水 30	みそ 9	うすくちしょうゆ 1	玉葱 10	水 130	水 130		
煮干し 2	えのきたけ 5	ブロッコリー 20	煮干し 2	砂糖 0.5	みそ 9				
水 130	玉葱 15	じゃがいも 30	水 130	煮干し 2	水 130				
	青ねぎ 2	塩 少々							
	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んで食べましょう。

いただきます!

### 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持てるように取り組んでいきます。

### 1. 2歳児は、朝、こんなおやつを食べていますよ!!

ウエハース	ハイハイン	ポーロ	コーンフレーク
ヨーグルト	幼児用ビスケット	ソフトせんべい	英菓子
チーズ	おこさませんべい	クラッカー	

☆ 午前のおやつは、この他にも用意しています ☆

20200810

### つなぐつながる うごきだす

110th Amagasaki

- \* 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

★3歳未満児 エネルギーたんぱく質 505 kcal 20.0 g 15.6 g

★3歳以上児 エネルギーたんぱく質 503 kcal 20.2 g 15.4 g

※おやつは、3歳未満児 3歳以上児 3歳以上児 の略です

尼崎市子ども教育支援センター 2-10-6 電話 6430-9989