

保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和7年度11月分

献立名	11月1日(土)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)		11月8日(土)		11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		11月15日(土)		11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		
	焼きめし		ごはん		食パン(8枚切り)		きのこごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		とり丼		ごはん		ごはん		食パン(8枚切り)		ごはん		
	甘酢キャベツ わかめスープ		尼ちゃんぼん きゅうりの中華和え		クリームシチュー なかよしサラダ		さばのたつたあげ 大根サラダ すまし汁		すき焼き風煮 みそ汁		やきうどん きゅうりのナムル すまし汁		豚肉大根 きゃべつのゆかり和え さつまいものみそ汁		チキンカレー ジュリアンサラダ		ミートボール ゆで野菜 コンソメスープ		豚肉の生姜焼 はるさめサラダ わかめスープ		高野豆腐の卵とじ 小松菜のあえもの みそ汁		白菜サラダ みそ汁		スパニッシュオムレツ ブロッコリーの土佐あえ みそ汁		尼ちゃんぼん きゅうりの中華和え		クリームシチュー 野菜たっぷり なかよしサラダ すまし汁				
	牛乳 ハイハイ		牛乳 お魚のせんべい		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 米菓子		牛乳 幼児用ビスケット		牛乳 炭酸せんべい		牛乳 ソフトせんべい		牛乳 ハイハイ		牛乳 ボーロ		牛乳 お魚のせんべい		牛乳 クラッカー		牛乳 やさいせんべい		
	牛乳 袋入りビスケット		牛乳 3枚サンドクラッカー 3枚サンドクラッカー		ジョア(プレーン) りんご ぼたぼた焼き		ヨーグルト 星型せんべい		牛乳 黒砂糖入り蒸しパン		牛乳 袋入りビスケット		牛乳 アップルケーキ				いなりにおにぎり		牛乳 さつまいもの焼きもち		牛乳 ドロップドーナツ		牛乳 ソフトせんべい		牛乳 りんご ぼたぼた焼き		牛乳 3枚サンドクラッカー 3枚サンドクラッカー		ジョア(プレーン) ビスコ		きなのおはぎ		
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	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	30	食パン(8枚切り)	1枚	米	40	米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	30	食パン(8枚切り)	1枚	米	50	
	鶏がらスープの素	0.3				しめじ	10																										
	ウインナー	15	中華めん(生)	30	鶏もも皮なし	20	人参	10	牛肉	30	うどん	50	豚肉薄切り	20	鶏むね肉	20	合い挽き肉	30	豚肉(スライス)	50	高野豆腐	6	白ねぎ	20	卵	50	中華めん(生)	30	鶏もも皮なし	20	さば	50	
	玉葱	15	焼き豚	20	じゃがいも	20	油あげ	2	白菜	50	きゃべつ	30	大根	70	じゃがいも	40	塩	0.3	玉葱	10	卵	30	こいくちしょうゆ	3	ウインナー	10	豚肉	20	じゃがいも	20	こいくちしょうゆ	1	
	人参	15	きゃべつ	30	人参	15	料理酒	1	焼き豆腐	40	人参	20	人参	20	人参	20	こしょう	少々	土しょうが	1	干ししいたけ	0.5	みりん	1	じゃがいも	10	きゃべつ	50	人参	15	みりん	1	
	青ねぎ	2	人参	15	玉葱	30	みりん	1	青ねぎ	3	豚肉	20	みりん	3	玉葱	30	玉葱	10	こいくちしょうゆ	3	人参	10	砂糖	1	人参	10	人参	15	玉葱	30	土しょうが	1	
	コーン缶	3	もやし	10	パセリ・乾	少々	塩	0.3	塩	0.3	玉葱	15	ちくわ	10	こいくちしょうゆ	3	グリーンピース	3	人参	10	砂糖	1	グリーンピース	3	土しょうが	1	玉葱	15	もやし	10	パセリ・乾	少々	
	ごま油	1	干ししいたけ	0.5	鶏がらスープの素	0.3	こいくちしょうゆ	3	人参	10	玉葱	15	砂糖	1	油	1	土しょうが	1	料理酒	1	砂糖	3	油	1	オリーブ油	1	干ししいたけ	1	鶏がらスープの素	0.3	油	4	
	こいくちしょうゆ	1	なると	10	牛乳	50	だし用昆布	0.5	糸こんにゃく	10	油	1	土しょうが	1	水	120	パン粉	10	油	1	うすくちしょうゆ	3	白菜	40	鶏がらスープの素	0.8	小麦粉	3	大根	35	大根	35	
	塩	0.05	鶏がらスープの素	0.8	小麦粉	3	砂糖	4	かつおぶし粉	0.5	砂糖	5	かつおぶし粉	0.5	砂糖	5	カレー・ルウ	20	水	10	油	1	白菜	40	鶏がらスープの素	0.8	小麦粉	3	油	3	きゅうり	10	
	こしょう	少々	青ねぎ	3	油	3	さば	50	こいくちしょうゆ	7	青のり	0.1	きゃべつ	40	片栗粉	3	はるさめ	6	水	30	きゅうり	15	ブロッコリー	25	青ねぎ	3	油	3	きゅうり	10	きゅうり	10	
			うすくちしょうゆ	3	水湯	70	こいくちしょうゆ	1	油	1	ウスターソース	3	ゆかり	0.3	きゅうり	30	ケチャップ	5	きゃべつ	20	人参	10	かつおぶし粉	0.4	うすくちしょうゆ	3	水湯	70	酢	1	塩	少々	
	きゃべつ	30	こいくちしょうゆ	1	塩	少々	土しょうが	1	じゃがいも	20	塩	少々	さつまいも	15	砂糖	1.5	こいくちしょうゆ	2	人参	10	人参	10	油	1.5	わかめ	0.5	水	200	トマト	10	きゅうり	30	
	きゅうり	10	塩	0.1	水	200	きゃべつ	30	片栗粉	4	油あげ	5	玉葱	10	オリーブ油	1	油	4	砂糖	1.5	こいくちしょうゆ	1	うすくちしょうゆ	0.5	玉葱	15	片栗粉	2	きゃべつ	30	木綿豆腐	15	
	人参	10	水	200	きゅうり	10	油	4	みそ	9	きゅうり	40	青ねぎ	2	酢	3	ごま油	1	こしょう	30	塩	少々	大根	20	えのきだけ	8	みそ	9	水	1.5	きゅうり	10	
	酢	1.5	片栗粉	2	きゅうり	10	油	4	みそ	9	きゅうり	40	青ねぎ	2	酢	3	ごま油	1	こしょう	30	塩	少々	大根	20	えのきだけ	8	みそ	9	水	1.5	きゅうり	10	
	砂糖	1	水	1.5	塩	0.1	大根	35	水	130	ごま油	1	煮干し	2	塩	0.05	ブロッコリー	20	酢	3	大根	20	えのきだけ	8	みそ	9	水	1.5	きゅうり	10	みつば	2	
																										</							

	田能のさといも 11月21日(金)		11月22日(土)		11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)		11月29日(土)	
献立名	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		とり丼	
	田能のさといもの煮物 もやしのあえもの みそ汁		やきうどん きゅうりのナムル ずまし汁		ツナカレー ジュリアンサラダ		ミートボール ゆで野菜 コンソメスープ		豚肉の生姜焼 はるさめサラダ わかめスープ		高野豆腐の卵とじ 小松菜のあえもの みそ汁		白菜サラダ みそ汁	
	牛乳 コーンフレーク		牛乳 おこさませんべい		牛乳 米菓子		牛乳 幼児用ビスケット		牛乳 炭酸せんべい		牛乳 ソフトせんべい		牛乳 ハイハイ	
	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン		牛乳 袋入りビスケット		牛乳 チーズ焼き		牛乳 いなりおにぎり		牛乳 さつまいもの焼きもち		牛乳 コーン菓子		牛乳 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
	米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50
	里芋	50	うどん	50	ツナ/オリーブ	20	合い挽き肉	30	豚肉(スライス)	50	高野豆腐	6	鶏もも皮なし	50
	牛ひき肉	20	きゅうり	30	じゃがいも	40	塩	0.3	玉葱	10	卵	30	こいくちしょうゆ	3
	厚揚げ	20	人参	20	人参	15	こしょう	少々	土しょうが	1	干しいたけ	0.5	みりん	1
	三度豆	3	豚肉	20	玉葱	25	玉葱	10	こいくちしょうゆ	3	人参	10	砂糖	1
	人参	15	ちくわ	10	グリーンピース	3	人参	10	砂糖	1	グリーンピース	3	土しょうが	1
	油	1	玉葱	15	油	1	土しょうが	1	料理酒	1	砂糖	3	油	1
	砂糖	3	油	1	水	120	パン粉	10	油	1	うすくちしょうゆ	3		
	こいくちしょうゆ	3	かつおぶし粉	0.5	カレー・ルー	20	水	10			だしかつお	2	白菜	35
	青のり		青のり	0.1			片栗粉	3	はるさめ	6	水	30	きゅうり	10
	もやし	40	ウスターソース	3	きゅうり	30	ケチャップ	5	きゅうり	20			人参	10
	うすくちしょうゆ	0.2	トンカツソース	5	人参	15	砂糖	3	きゅうり	10	こまつな	40	酢	1.5
			塩	少々	砂糖	1.5	こいくちしょうゆ	2	人参	10	人参	10	油	1.5
	おつゆふ	1			オリーブ油	1	油	4	砂糖	1.5	こいくちしょうゆ	1		
	玉葱	15	きゅうり	40	酢	3			ごま油	1			えのきたけ	8
	青ねぎ	2	うすくちしょうゆ	2	塩	0.05	ブロッコリー	20	酢	3	大根	20	玉葱	15
	みそ	9	ごま油	1			じゃがいも	30	こいくちしょうゆ	2	みつば	2	青ねぎ	2
	煮干し	2					塩	少々	塩	少々	みそ	9	みそ	9
	水	130	えのきたけ	5							煮干し	2	煮干し	2
			青ねぎ	2			マカロニ(乾)	8	わかめ	0.5	水	130	水	130
			だしかつお	2			人参	10	玉葱	20				
			水	130			コーン缶	5	鶏がらスープの素	0.4				
			うすくちしょうゆ	2			パセリ・乾	少々	水	130				
		塩	少々			鶏がらスープの素	0.4	うすくちしょうゆ	2					
						水	130	塩	少々					
						うすくちしょうゆ	1							
午前 おやつ	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100
	コーンフレーク	5	おこさませんべい	1袋	米菓子	5	幼児用ビスケット	5	炭酸せんべい	8	ソフトせんべい	2枚	ハイハイ	1袋
	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	米	30	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200
	小麦粉	16	マリービスケット	1袋	きゅうり	20	ごま(白)・むき	0.5	さつまいも	50	キャラメルコーン	10	ソフトせんべい14連	1袋
	黒砂糖	8			水	13	油あげ	3	砂糖	2				
	水	10			小麦粉	20	うすくちしょうゆ	0.8	上新粉	4				
	油	0.8			長手	5	砂糖	0.5	油	1				
	ベーキングパウダー	0.8			チーズ(ピザ用)	5	みりん	0.5						
					おたふくソース	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	537 kcal 21.0 g 17.0 g	464 kcal 18.2 g 15.9 g	551 kcal 19.0 g 18.3 g	573 kcal 18.0 g 16.4 g	580 kcal 19.6 g 20.3 g	471 kcal 20.7 g 17.1 g	491 kcal 23.0 g 13.5 g							
	562 kcal 22.2 g 17.9 g	474 kcal 19.0 g 16.5 g	582 kcal 20.0 g 19.4 g	544 kcal 16.0 g 13.3 g	597 kcal 20.3 g 21.6 g	484 kcal 21.9 g 17.2 g	505 kcal 24.5 g 14.1 g							

なかよし給食

11月6日は、
「秋のお楽しみ給食」です。

お友達といっしょに
給食を楽しく食べましょう。

いただきます!



毎月19日は食育の日

11月19日は、
「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。



11月21日 和食の日献立 田能のさといも

11月24日は、「いい日本食」「和食の日」です。

日本の伝統的な食文化について見直し、四季を大切にしてきた日本人・日本食にとって、
実りの秋はとても重要な季節です。

保育所では、11月21日に「和食の日献立」を実施します。

本市の田能地域で江戸時代から受け継がれてきた「田能のさといも」を
給食に提供していただきます。

「田能のさといも」は、白くて粘りがあっておいしく、皮をむいても
手ががゆくなりません。



- * 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「ありがたい姿」》

- ★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	526 kcal 20.0 g 16.7 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	525 kcal 20.1 g 16.5 g

※おやつは、3歳未満児 3歳以上児の略です

尼崎市子どもの育ち支援センター
Amagasaki
子育てが不安
★イライラして叫んでしまおう
★その子にはできるけど、うちの子にはできない
など
◎子どもや子育てで困ったら、どんな
小さなことでもお聞かせください。
(尼崎市子どもの育ち支援センター)
尼崎市王寺2-18-6 あまがさき・ひと咲きアザリ
電話 6430-9989

