

**保育所給食献立表**

尼崎市予定献立 令和7年度2月分

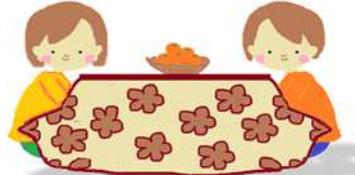
献立名	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		2月7日(土)		2月10日(火)		2月12日(木)		2月13日(金)		2月14日(土)		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)				
	給食分量		2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		2月7日(土)		2月10日(火)		2月12日(木)		2月13日(金)		2月14日(土)		2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)				
ごはん	大豆	ごはん	ごはん	食パン(8枚切り)	ごはん	ブルコギ丼	かぶの葉	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ピラフ	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	食パン(8枚切り)					
ハヤシライス	ししゃものカレー	風味揚げ	肉団子と白菜のスープ煮	チキンソテー	石狩鍋	白菜サラダ	クリームシチュー	カレーうどん	肉じゃが	鶏肉のノルマンティ	きやべつのあえもの	ハヤシライス	白身魚のカレー風味あげ	牛団子と白菜のスープ煮	トキンソテー	きゅうりの中華和え	きゅうりと人参のあえもの	のきのスープ	ジュリアンサラダ	白身魚のカレー風味あげ	牛団子と白菜のスープ煮	トキンソテー	じゅうりの中華和え	じゅうりの甘辛煮	みそ汁	スパゲティサラダ(トマト添え)	オニオンスープ				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳せんべい	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	幼児用ピスケット	牛乳	炭酸せんべい	牛乳	ソフテンベイ	ハイハイイン	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	牛乳	オレンジヨーグルト	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					
オレンジ	おにまんじゅう																										コーン入りおにぎり				
ソフトせんべい(2枚入り)																															
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				
お屋	米	50	米	40	米	50	米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	食パン(8枚切り) 1枚				
	大豆(国産) ゆで	10																													
牛肉	20	人参	10	豚ひき肉	30	鶏もも肉	50	紅さけ(甘塩)	20	ガーリックパウダー	0.1	油	少々	干うどん	25	牛肉	20	鶏もも肉	50	鶏ミンチ	20	牛肉	20	メルルーサ切身	50	豚ひき肉	30	鶏もも肉	50		
人参	20	油あげ	2	卵	6	塩	0.5	じゃがいも	15	こいくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	1.5	豚肉薄切り	15	じゃがいも	50	土しとうが	1	玉葱	15	人参	20	塩	少々	卵	6	塩	0.5		
じゃがいも	40	料理酒	1	パン粉	2	こしょう	少々	人参	20	砂糖	3	みりん	2	油あげ	5	人参	20	こいくちしょうゆ	1	玉葱	15	人参	15	じゃがいも	40	パン粉	2	こしょう	少々		
玉葱	30	みりん	1	青ねぎ	3	油	1	玉葱	15	料理酒	2	塩	少々	人参	15	玉葱	30	片栗粉	8	バセリ・乾	0.05	玉葱	30	小麦粉	5	青ねぎ	3	油	1		
グリンピース	3	塩	0.3	土しょうが	1	厚揚げ	15	こま油	1	玉葱	25	糸こんにゃく	15	油	4	こいくちしょうゆ	1	グリンピース	3	カレー粉	0.2	土しょうが	1	油	4	片栗粉	3	スパゲティ・サラダ用	6		
しめじ	5	こいくちしょうゆ	3	片栗粉	6	白菜	35	もやし	10	ベーコン	20	青ねぎ	5	砂糖	3	ケチャップ	5	塩	少々	しめじ	5	油	4	片栗粉	3	スパゲティ・サラダ用	6				
ハヤシライス	15	だし用昆布	0.5	白菜	40	きゃべつ	20	酒かす(清酒)	3	人参	5	かぶ・根	30	油	1	こいくちしょうゆ	3	砂糖	3	こしょう	少々	ハヤシライス	15	白菜	40	きゃべつ	20				
油	1	人参	10	人参	10	みそ(みぞ)	3	ビーマン	5	人参	15	こいくちしょうゆ	1	油	1	こいくちしょうゆ	2	きゃべつ	40	水	120	酢	2	しめじ	5	きゅうり	15				
水	120	ししゃも	30	しめじ	5	きゅうり	15	みそ	5	玉葱	20	玉葱	30	水	100	きゅうり	40	水	120	酢	2	しめじ	5	きゅうり	15						
きゅうり	30	カレー粉	0.2	水	150	水	120	こしょう	0.01	鶏がらスープの素	0.3	片栗粉	3	いりごま	1.5	人参	20	きゅうり	30	砂糖	0.5	水	150	トマト	10						
人参	20	油	4	料理酒	5	玉葱	15	青ねぎ	2	こま油	1	牛乳	50	だしがつお	2	こいくちしょうゆ	1	えのきだけ	15	人参	20	こま油	1	料理酒	5						
砂糖	1.5	うすくちしょうゆ	4.5	人参	5	青ねぎ	2	こま油	1	牛乳	50	だしがつお	2	こいくちしょうゆ	1	えのきだけ	15	青ねぎ	2	砂糖	1.5	うすくちしょうゆ	4.5	玉葱	15						
オリーブ油	1	きゅうり	50	砂糖	1.5	鶏がらスープの素	0.4	こいくちしょうゆ	1	いりごま	0.5	小麦粉	3	白菜	50	卵	15	大根	15	鶏がらスープの素	0.4	オリーブ油	1	きゃべつ	15	砂糖	1.5	人参	5		
酢	3	酢	2	塩	0.3	水	130	プロッコリー	25	白菜	40	水湯	70	ゆかり	0.3	玉葱	15	玉葱	15	水	130	酢	3	えのきだけ	5	塩	0.3	鶏がらスープの素	0.4		
塩	0.05	こいくちしょうゆ	1					うすくちしょうゆ	2	かつおぶし粉	0.5	きゅうり	15	塩	少々	だしがつお	2	青ねぎ	2	うすくちしょうゆ	2	塩	0.05	青ねぎ	2	水	130				
砂糖	0.5	じゃがいも	50	塩	少々	こいくちしょうゆ	1	きゅうり	1.5	油	1.5	きゅうり	40	砂糖	1	人参	10	うすくちしょうゆ	2	煮干し	2	水	130	みそ	9	塩	0.1	みそ	9	じゃがいも	50
ごま油	1	砂糖	1.5	ごま油	1.5	こいくちしょうゆ	1.5	きゅうり	1.5	油	1.5	きゅうり	40	砂糖	1	人参	10	うすくちしょうゆ	2	煮干し	2	水	130	みそ	9	塩	0.1	みそ	9	うすくちしょうゆ	2
きゅうり	15	えのきだけ	5	青ねぎ	2	みそ	9	みそ	2	わかめ	1	酢	1.5	砂糖	1	わかめ	1	青ねぎ	2	水	130	水	130	みそ	9	煮干し	2	砂糖	1.5	塩	少々
きゃべつ	15	えのきだけ	5	青ねぎ	2	みそ	9	みそ	2	わかめ	1	酢	1.5	砂糖	1	わかめ	1	青ねぎ	2	水	130	水	130	みそ	9	煮干し	2	砂糖	1.5	塩	少々
みそ	9	みそ	9	みそ	9	みそ	9	みそ	2	わかめ	1	酢	1.5	砂糖	1	わかめ	1	青ねぎ	2	水	130	水	130	みそ	9	煮干し	2	砂糖	1.5	塩	少々
煮干し	2	水	130	水	130	水	130	うすくちしょうゆ	2	わかめ	1	酢	1.5	砂糖	1	わかめ	1	青ねぎ	2	水	130	水	130	みそ	9	煮干し	2	砂糖	1.5	塩	少々



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	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100		
ウエハース	2枚	あかちゃんせんべい	1袋	幼児用ピスケット	5	炭酸せんべい	8	ソフトせんべい	2枚	ハイハイイン	1袋	ボーロ	7	お魚せんべい	1袋	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	あかちゃんせんべい	1袋	幼児用ピスケット	5	炭酸せんべい	8
牛乳	200	牛乳	200	カップヨーグルト	1C	米	30	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	ヨア(フレーン)	1本	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200
オレンジ	40	小麦粉	16	みかん缶	15	コーン缶	5	中華めん(ゆで)	30	コーン缶	1袋	さつまいも	70	ロールパン	40	りんご	30	じゃがいも	40	アスパラビスケット	1袋	オレンジ	40	さつまいも	10	ソフトせんべい	1袋	コーン缶	5
ソフトせんべい	1袋	さつまいも	10	砂糖	6	ワインナー	8	もやし	20	人参	6	ちくわ	5	油	1	きゃべつ	15	片栗粉	5	青のり	0.05	ソフトせんべい	1袋	小麦粉	16	砂糖	6	水	10
																											ペーリングパウダー 0.8		
																											油 0.8		
3歳未満児エヌギーたんぱく質	462 kcal	528 kcal	483 kcal	462 kcal	476 kcal	464 kcal	540 kcal	664 kcal	509 kcal	506 kcal	442 kcal	462 kcal	516 kcal	511 kcal	463 kcal	462 kcal	529 kcal	512 kcal	480 kcal	516 kcal	511 kcal	512 kcal	512 kcal	463 kcal	462 kcal	512 kcal	463 kcal		
	16.1 g	21.4 g	17.7 g	21.8 g	17.9 g	12.3 g	15.4 g	16.2 g	16.8 g	17.0 g	15.4 g	16.2 g	16.8 g	17.0 g	16.2 g	16.8 g	17.0 g	15.5 g	16.1 g	16.1 g	16.1 g	16.1 g	16.1 g	16.1 g	16.1 g	16.1 g	16.1 g	16.1 g	
3歳以上児エヌギーたんぱく質	480 kcal	546 kcal	432 kcal	433 kcal	489 kcal	475 kcal	556 kcal	665 kcal	509 kcal	506 kcal	442 kcal	462 kcal	516 kcal	511 kcal	463 kcal	480 kcal	533 kcal	529 kcal	480 kcal	516 kcal	511 kcal	512 kcal	512 kcal	463 kcal	462 kcal	512 kcal	463 kcal	462 kcal	
	16.8 g	21.5 g	22.5 g	15.2 g	18.9 g	8.5 g	13.2 g	15.4 g	17.0 g	18.0 g	15.3 g	17.0 g	17.7 g																

2月20日(金)	2月21日(土)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
ごはん	フルコギ丼	かぶの葉ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ピラフ
石狩鍋	白菜サラダ	クリームシチュー	カレーうどん	肉じゃが	鶏肉のノルマンディ	きやべつのあえもの
ブロッコリーの土佐あえ	わかめスープ	きゅうりの甘酢あえ	白菜のゆかりあえ	小松菜のごま和え	きゅうりと人参のあえもの	えのきのスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
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
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ショア(フレーン)	牛乳	牛乳
もやし焼きそば	コーン葉子	やきいも	ホットドック	りんご	ソフトせんべい	アスパラビスケット
ぱりんこ						

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
米	米	50	米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50
紅さけ(甘塩)	牛肉	20	かぶ・葉	20	干うどん	25	牛肉	20	鶏もも肉	50	鶏ミンチ	20	鶏がらスープの素	0.3
じゃがいも	かいちじょうゆ	15	かいちじょうゆ	3	豚肉薄切り	1.5	じゃがいも	50	土しうが	1	玉葱	15		
人参	砂糖	20	みりん	3	油あげ	5	人参	20	こいくちじょうゆ	1	人参	15		
玉葱	料理酒	15	塩	2	人参	15	玉葱	30	片栗粉	8	パセリ・乾	0.05		
厚揚げ	ごま油	15			玉葱	25	糸こんにゃく	15	油	4	こいくちじょうゆ	1		
白菜	もやし	35	ペーパー(パック入り)	10	青ねぎ	5	三度豆	5	ケチャップ	5	塩	少々		
酒かす(清酒)	人参	3	かぶ・根	5	油	1	砂糖	3	砂糖	3	こしょう	少々		
みそ(甘みそ)	ビーマン	3	人参	15	こいくちじょうゆ	1	こいくちじょうゆ	3	こいくちじょうゆ	2	きやべつ	40		
みそ	玉葱	5	玉葱	20	水	100	油	1	きゅうり	30	こいくちじょうゆ	1		
煮干し	塩	2	プロッコリー	0.1	カレー・ルウ	10	こまつな	40	人参	20				
水	こしょう	120	鶏がらスープの素	0.3	片栗粉	3	こまつな	40	人参	20				
青ねぎ	ごま油	2	牛乳	50	だしかつお	2	いりごま	1.5	こいくちじょうゆ	1	えのきだけ	15		
こいくちじょうゆ	いりごま	1	小麦粉	0.5			こいくちじょうゆ	1	青ねぎ	2				
プロッコリー	白菜	25	油	3	白菜	50	大根	15	鶏がらスープの素	0.4				
かつおぶし粉	きゅうり	0.5	砂糖	1.5	ゆかり	0.3	卵	15	玉葱	15	水	130		
こいくちじょうゆ	酢	1	油	1.5			玉葱	15	青ねぎ	2	うすくちじょうゆ	2		
	わかれ	1	砂糖	1			だしかつお	2	みそ	9	塩	0.1		
	だしかつお	2					水	130	煮干し	2				
	水	130												
	うすくちじょうゆ	2												



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
	ソフトせんべい	2枚	ハイハイ	1袋	お魚せんべい	0.9袋	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	おこませんべい	1袋
午後 おやつ	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200
	中華めん(ゆで)	30	コーン葉子	1袋	さつまいも	70	ロールパン	40	りんご	30	ソフトせんべい	1袋	アスパラビスケット	1袋
	もやし	20					きやべつ	15	ぱりんこ	1袋				
	人参	6					ワインナー	20						
	ちくわ	5					油	1						
	油	2					ケチャップ	5						
	青のり	0.2												
	ウスター・ソース	少々												
	トンカツソース	少々												
	塩	少々												

3歳未満児 エネルギー たんぱく質 質	476 kcal 22.6 g 15.4 g	464 kcal 16.2 g 17.0 g	560 kcal 17.6 g 17.4 g	632 kcal 23.1 g 25.7 g	510 kcal 18.9 g 10.2 g	541 kcal 24.4 g 14.8 g	442 kcal 15.5 g 12.9 g

3歳以上児 エネルギー たんぱく質 質	489 kcal 24.1 g 15.3 g	475 kcal 17.0 g 18.0 g	556 kcal 17.7 g 18.3 g	665 kcal 24.3 g 27.1 g	435 kcal 16.1 g 6.9 g	558 kcal 25.7 g 15.5 g	447 kcal 16.0 g 13.2 g

## なかよし給食



2月3日は、「節分給食」です。

節分とは、本来「季節を分ける」、つまり季節が移り変わる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日の事をいいます。

節分に行う豆まきは、炒った大豆を用います。  
「豆」は「魔(マ)滅(メ)」につうじ、「炒る」は「射る」につうじることから、悪いものを追い払い幸運が舞い込むようにと願って、立春となる前日に行われます。

いただきます!

お友達といっしょに給食を  
楽しく食べましょう。



## 寒い冬にたっぷり野菜を取りましょう

### 献立紹介☆石狩鍋

#### ＜作り方＞

- だし汁をとる。
- 鮭はひと口大に切り、熱湯にくぐらせ臭みをとる。
- 厚揚げは、食べやすい大きさに切り、熱湯をかけ油ぬきする。
- 玉ねぎ・人参・じゃがいも・白菜は、食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁を入れ④の野菜を火がとおるまで煮る。
- ⑤に②と③を加えひと煮立ちさせ、酒かす・みそ・しょうゆで調味する。
- 最後に小口切りにした青ねぎを入れる。



\* 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 質	515 kcal 19.6 g 15.6 g

★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 質	512 kcal 19.8 g 15.4 g

※おやつの量の  
3歳未満児

3歳以上児の  
約略です



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

## 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。

野菜を食べましょう。