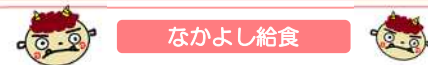
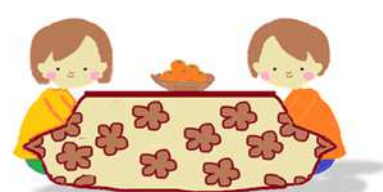


Illustration of children playing musical instruments and dancing. On the left, a girl in a pink shirt and red pants is dancing, and a boy in a blue shirt and blue pants is running. In the center, three children are standing and singing, with musical notes floating above them. On the right, two children are sitting on the floor playing a xylophone, with musical notes floating above them.

	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)
<b>献立名</b>	ごはん 石狩鍋 ブロッコリーの土佐あえ	フルコギ丼 白菜サラダ わかめスープ	からぶの葉ごはん クリームシチュー きゅうりの甘酢あえ	ごはん カレーうどん 白菜のゆかりあえ	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え かき卵汁マねぎなし	ごはん 鶏肉のノルマンディ きゅうりと人参のあえもの みそ汁	ピラフ きやべつのあえもの えのきのスープ
	牛乳 ソフトせんべい	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 もやし焼きそば	牛乳 コーン菓子	牛乳 やきいも	牛乳 ホットドック	牛乳 ジョア(ブレーン) りんご ばりりんこ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 アスパラビスケット
<b>お昼</b>	食品名 ｇ 米 50 紅さけ(甘塩) 20 じゃがいも 15 人参 20 玉葱 15 厚揚げ 15 白菜 35 酒かす(清酒) 3 みそ(甘みそ) 3 みそ 5 煮干し 2 水 120 青ねぎ 2 こいくちしょうゆ 1 ブロッコリー 25 かつおぶし粉 0.5 こいくちしょうゆ 1	食品名 ｇ 米 50 牛肉 20 ガーリックパウダー 0.1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 料理酒 2 ごま油 1 もやし 10 人参 5 ピーマン 5 玉葱 20 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 1 いりごま 0.5 白菜 40 きゅうり 15 酢 1.5 油 1.5 砂糖 1 わかめ 1 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2	食品名 ｇ 米 50 かぶ・葉 20 油 少々 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 2 塩 少々 ベーコン(パック入り) 20 かぶ・根 30 人参 15 人参 15 玉葱 10 ブロッコリー 30 鶏がらスープの素 0.3 牛乳 50 水湯 70 塩 少々 さつまいも 70 油 1 クローバー 1 ウインナー 20 油 1 グチャップ 5	食品名 ｇ 米 30 干うどん 25 豚肉薄切り 15 油あげ 5 人参 15 玉葱 25 糸こんにゃく 15 三度豆 5 砂糖 3 油 1 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 大根 15 玉葱 15 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 ｇ 米 50 鶏もも肉 20 土しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 片栗粉 8 油 4 グチャップ 5 砂糖 3 きゅうり 30 人参 20 こいくちしょうゆ 1 えのきたけ 15 青ねぎ 2 鶏がらスープの素 0.4 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.1	食品名 ｇ 米 50 鶏ミンチ 20 玉葱 15 パセリ・乾 0.05 こいくちしょうゆ 1 塩 少々 こしょう 少々 きやべつ 40 こいくちしょうゆ 1 えのきたけ 15 青ねぎ 2 鶏がらスープの素 0.4 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.1	食品名 ｇ 米 50 鶏ミンチ 20 玉葱 15 パセリ・乾 0.05 こいくちしょうゆ 1 塩 少々 こしょう 少々 きやべつ 40 こいくちしょうゆ 1 えのきたけ 15 青ねぎ 2 鶏がらスープの素 0.4 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.1
<b>午前 おやつ</b>	牛乳 100 ソフトせんべい 2枚	牛乳 100 ハイハイ 1袋	牛乳 100 お魚せんべい 0.9枚	牛乳 100 ーロクラッカー 5	牛乳 100 やさいせんべい 1袋	牛乳 100 コーンフレーク 5	牛乳 100 おこさませんべい 1袋
<b>午後 おやつ</b>	牛乳 200 中華めん(ゆで) 30 もやし 20 人参 6 ちくわ 5 油 2 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	牛乳 200 コーン菓子 1袋	牛乳 200 さつまいも 70 油 1	牛乳 200 ローパン 40 きやべつ 15 ウインナー 20 油 1 グチャップ 5	ジョア(ブレーン) 1本 りんご 30 ばりりんこ 1袋	牛乳 200 ソフトせんべい 1袋	牛乳 200 アスパラビスケット 1袋
<b>3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質</b>	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
<b>3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質</b>	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



＜作り方＞

- ① だし汁をとる。
- ② 鮭はひと口大に切り、熱湯にくぐらせ臭みをとる。
- ③ 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。
- ④ 玉ねぎ・人参・じゃがいも・白菜は、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ④の野菜を火がとおるまで煮る。
- ⑥ 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。
- ⑦ 最後に小口切りにした 青ネギを入れる。



- \* 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	515 kcal 19.6 g 15.6 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 19.8 g 15.4 g



※おやつの際の  
3歳は、3歳未満児  
3歳は、3歳以上児 の略です

尼崎市子どもの育ち支援センター

い・く・し・あ

(尼崎市子どもの育ち支援センター) どんな小さなこと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

★子育てが不安  
★イライラして叩いてしまいたい  
★よその子にはできるけど、うちの子はできないなど

◎子どもや子育てで困ったら、

