

保育所給食献立表

献立名	10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月4日(土)		10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)		10月11日(土)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)		10月18日(土)		10月20日(月)	
	ごはん		ゆかりごはん		ごはん		とんとん丼		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	
高野豆腐の含め煮	チキンと野菜のポトフ		肉豆腐		きゃべつの甘酢あえ		ホイコーロー		鯖の香煮		みそラーメン		鶏肉のノルマンディ		なます		スープスパゲティ		ゆでミニウインナー		けんちんあげ		煮込みハンバーグ		野菜たっぷり秋カレー		きゃべつの甘酢あえ		ホイコーロー			
フロッコリーのごまあえ	なかがいサラダ		白菜サラダ		えのきのスープ		きゅうりのゆかり和え		ほうれん草のなたねあえ		きのこのきゅうり		ドレッシングサラダ		さつまいものみそ汁		きゅうりと人参のあえもの		切り干し大根の炒め煮		白菜の昆布あえ		ジュリアンサラダ		えのきのスープ		きゅうりのゆかり和え		コーンと玉葱のスープ			
みそ汁																																
牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
幼児用ビスケット	炭酸せんべい		ソフトせんべい		ハイハイ		ボーロ		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		おこさませんべい		米菓子		幼児用ビスケット		炭酸せんべい		ソフトせんべい		ハイハイ		ボーロ			
牛乳	ジョア(フレーン)		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			
カレー蒸しパン	ソフトせんべい(2枚入り)		黒砂糖のいりこ		なし		袋入り揚げせん		じゃがまる		フレンチトースト		オレンジゼリー		マカロニきなこ		アスパラビスケット		チーズマフィン		ジョア(フレーン)		牛乳ケーキ		さつまいもの茶巾しぼり		ちぢみ		揚げせん		じゃがまる	

お昼	食品名 g																																				
	食品名	g																																			
米	50	ゆかり	0.5	米	50	米	50	米	50	米	30	米	50	米	30	米	50	米	50	食パン	1枚	米	50														
高野豆腐	10	米	50	木綿豆腐	40	玉葱	20	豚肉	20	さば	50	中華めん	30	鶏もも肉	50	こいくちしょうゆ	1	スパゲティ	25	ソーセージ	20	ツナノリ	20	合い挽き肉	30	鶏もも肉	20	玉葱	20	豚肉	20						
人参	10	鶏もも肉	20	牛肉	20	青ねぎ	5	料理酒	1	土しょうが	1	豚肉	15	土しょうが	1	みりん	1	玉葱	30	なす	10	青ねぎ	5	料理酒	1	青ねぎ	5	みそ	1	みそ	1	みそ	1				
じゃがいも	20	じゃがいも	40	人参	20	こいくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	0.2	青ねぎ	5	白菜	30	こいくちしょうゆ	1	ほうれんそう	20	人参	5	切り干し大根	7	人参	10	しめじ	10	こいくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2				
冷グリーンピース	3	人参	20	玉葱	30	うすくちしょうゆ	2	片栗粉	2	こいくちしょうゆ	3	もやし	10	片栗粉	8	もやし	25	しめじ	10	人参	15	玉葱	14	人参	10	トマトカット缶	10	うすくちしょうゆ	2	片栗粉	2	きゃべつ	40				
だし(かつお)	1	玉葱	30	糸こんにゃく	15	砂糖	2	きゃべつ	40	砂糖	1	青ねぎ	5	油	4	人参	20	ウインナー	15	油あげ	5	小麦粉	10	パン粉	10	じゃがいも	20	砂糖	2	きゃべつ	40						
水	40	ブロッコリー	30	しめじ	5	みりん	3	ピーマン	10	みりん	1	人参	10	ケチャップ	5	ごま油	1	パセリ・乾	0.05	ちくわ	5	卵	6	水	10	人参	10	みりん	3	ピーマン	10						
砂糖	1.2	油	1	砂糖	3	だしかつお	0.5	人参	15	水	20	鶏がらスープの素	1	砂糖	3	こいくちしょうゆ	1	塩	0.1	油	1	油	4	油	1	玉葱	20	だしかつお	0.5	人参	15						
うすくちしょうゆ	4.5	鶏がらスープの素	0.3	こいくちしょうゆ	3	水	30	玉葱	15	水	100	こいくちしょうゆ	2	砂糖	1	こしょう	少々	砂糖	2	油	3	白菜	50	ケチャップ	3	油	1	土しょうが	0.5	土しょうが	0.5						
みりん	6	水	120	油	1	土しょうが	0.5	ほうれんそう	30	玉葱	5	みそ	5	きゃべつ	40	大根	35	こいくちしょうゆ	適量	だしかつお	1	塩昆布	1	砂糖	0.3	水	120	きゃべつ	40	鶏がらスープの素	0.5						
ブロッコリー	30	こしょう	少々	白菜	35	酢	1.5	こいくちしょうゆ	1	人参	8	こいくちしょうゆ	2	人参	10	水	130	水	30	ウスターソース	0.5	カレー・ルウ	20	酢	1.5	こいくちしょうゆ	1	みそ	1	みそ	1						
いりごま	2	うすくちしょうゆ	1	きゅうり	10	砂糖	1	みそ	1	コーン缶	10	油	2	酢	1	きゅうり	10	鶏がらスープの素	0.8	えのきたけ	5	塩	0.2	砂糖	1	みそ	1	みそ	1	みそ	1						
こいくちしょうゆ	1	人参	10	人参	10	みりん	2	砂糖	0.5	ごま油	1	油	1	酢	1	玉葱	15	玉葱	15	きゅうり	30	わかめ	0.5	青ねぎ	2	水	30	人参	20	えのきたけ	5	ごま油	1				
しめじ	8	きゅうり	10	油	1.5	青ねぎ	2	鶏がらスープの素	0.4	きゅうり	40	玉葱	15	しめじ	8	玉葱	10	こいくちしょうゆ	1	煮干し	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	人参	20	みそ	9	だしかつお	2	みそ	9				
わかめ	0.5	塩	0.1	鶏がらスープの素	0.4	きゅうり	40	ゆかり	0.3	えのきたけ	5	油あげ	3	青ねぎ	2	玉葱	15	玉葱	15	人参	20	みそ	9	だしかつお	2	水	130	人参	20	えのきたけ	5	ごま油	1				
青ねぎ	2	砂糖	0.5	じゃがいも	20	水	130	みつば	2	人参	6	みそ	9	オクラ	3	オクラ	3	オクラ	3	水	130	うすくちしょうゆ	2	人参	10	酢	3	水	130	ゆかり	0.3	ゆかり	0.3				
みそ	9	酢	1.5	玉葱	10	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	コーン缶	5	だしかつお	2	きゅうり	25	煮干し	2	かまぼこ	5	水	130	だしかつお	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.05	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2				
煮干し	2	うすくちしょうゆ	1.5	みそ	9	塩	0.2	コーン缶	5	だしかつお	2	きゅうり	25	煮干し	2	かまぼこ	5	水	130	だしかつお	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.05	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2				
水	130	油	1	煮干し	2	塩	0.2	コーン缶	5	だしかつお	2	きゅうり	25	煮干し	2	かまぼこ	5	水	130	だしかつお	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.05	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2				
		みかん(缶汁)	少々	水	130	みかん缶	10	パセリ・乾	0.05	うすくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1	水	130	うすくちしょうゆ	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	少々	鶏がらスープの素	0.4	水	120	鶏がらスープの素	0.8	水	130	うすくちしょうゆ	1



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	90	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100
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	ボーロ	7	お魚せんべい	1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	ボーロ	7

牛乳	200	ジョア(フレーン)	1本	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	米	30	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200
小麦粉	16	ソフトせんべい	1袋	かえりちりめん	1	あんぱんまん揚げせん	1袋	青のり	0.05	卵	10	砂糖	4	きなこ	5	きなこ	5	マカロニ(乾)	15	アスパラビスケット4連	1袋	小麦粉	16	牛乳ケーキ	1こ	さつまいも	50	小麦粉	200	小麦粉	200	じゃがいも	40
カレー粉	0.2	なし	40	油	7	水	1	片栗粉	5	砂糖	3	オレンジジュース	70	砂糖	5	砂糖	5	塩	1	塩	少々	砂糖	4	水	10	水	10	水	10	水	10	水	10
水	10	こいくちしょうゆ	0.5	黒砂糖	2.5	油	0.5	油	0.2	牛乳	30	油	1	塩	少々	塩	少々	塩	少々	塩	少々	塩	少々	塩	少々	塩	少々	塩	少々	塩	少々	塩	少々
ベーキングパウダー	0.8	油	0.8	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々
油	0.8	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3
人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5
油	0.8	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3
人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5
油	0.8	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3
人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5
油	0.8	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3
人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5
油	0.8	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4	ピーマン	1	塩	少々	人参	3	玉葱	5	豚ひき肉	4																

保育所給食献立表

献立名	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	ごはん
鯖の香煮	みそラーメン	鶏肉のノルマンディ	なます	スープパグティ	ゆでミニウインナー	やきとり	けんちんあげ	煮込みハンバーグ	かぼちゃカレー	
ほうれん草のなたねあえ	きのこごきゅうりのあいませ	ドレッシングサラダ	すまし汁	きゅうりと人参のあえもの	ゆで干し大根の炒め煮	コールスロー	白菜の昆布あえ	ゆで野菜	ジュリアンサラダ	
すまし汁		さつまいものみそ汁			みそ汁		すまし汁	もやしのスープ	ジョア(フレン)	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
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	おこさませんべい	ウエハース	米菓子	幼児用ビスケット	炭酸せんべい	ソフトせんべい	
牛乳	牛乳	おかかおにぎり	牛乳	牛乳	牛乳	バスターDEおやつ	牛乳	牛乳	牛乳	
フレンチトースト	オレンジゼリー		マカロニきなこ	アスパラビスケット	チーズマフィン	(スープバスタ)	黒砂糖のいりこ	さつまいもの茶巾しぼり	野菜スナック	

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	食パン(8枚切り)	1枚	
	さば	50	中華めん	30	鶏もも肉	50	こいくちしょうゆ	1	スパゲティ	25	ミニウインナー	20	鶏もも皮なし	50	
	土しよが	1	豚肉	15	土しよが	1	みりん	1	玉葱	30	木綿豆腐	45	木綿豆腐	45	
	青ねぎ	5	白菜	30	こいくちしょうゆ	1	ほうれんそう	20	人参	5	切り干し大根	7	みりん	1	
	こいくちしょうゆ	3	もやし	10	片栗粉	8	もやし	25	しめじ	10	人参	15	砂糖	1	
	砂糖	1	青ねぎ	5	油	4	人参	20	ウインナー	15	油あげ	5	土しよが	1	
	みりん	1	人参	10	ケチャップ	5	ごま油	1	パセリ・乾	0.05	ちくわ	5	玉葱	20	
	水	20	鶏がらスープの素	1	砂糖	3	こいくちしょうゆ	1	塩	0.1	油	1	油	1	
	水		こいくちしょうゆ	2	砂糖	1	こしょう	少々	砂糖	2	油	3	きゅべつ	30	
	ほうれんそう	30	玉葱	5	5	きゅべつ	40	大根	35	こいくちしょうゆ	適量	だしかつお	1	人参	10
	こいくちしょうゆ	1	みそ	5	みそ	2	人参	10	水	130	水	30	きゅうり	10	
	人参	8	こいくちしょうゆ	2	人参	10	水	130	水	30	きゅうり	10	マヨネーズ	5	
	砂糖	0.5	油	2	酢	1	きゅうり	10	鶏がらスープの素	0.8	玉葱	15	えのきたけ	5	
	油	1	ごま油	1	油	1	塩	少々	塩	少々	みそ	9	大根	15	
	玉葱	15	しいたけ(生)	8	さつまいも	15	砂糖	1	人参	20	みそ	9	だしかつお	2	
	えのきたけ	5	しめじ	8	玉葱	10	こいくちしょうゆ	1	煮干し	2	油あげ	3	水	130	
	みつば	2	油あげ	3	青ねぎ	15	水	130	水	130	青ねぎ	2	うすくちしょうゆ	2	
	だしかつお	2	人参	6	みそ	9	オクラ	3	みそ	9	みそ	9	塩	0.2	
	水	130	きゅうり	25	煮干し	2	かまぼこ	5	煮干し	2	煮干し	2	もやし	20	
	うすくちしょうゆ	2	みりん	1	水	130	だしかつお	2	水	130	水	130	青ねぎ	20	
	塩	0.2	こいくちしょうゆ	1	水	130	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	少々	鶏がらスープの素	0.4	
			砂糖	1	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	塩	少々	塩	少々	水	120	
			いりごま	2.5	塩	0.2							うすくちしょうゆ	2	
													塩	少々	



午前	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100
おやつ	お魚せんべい	1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	おこさませんべい	1袋	ウエハース	2枚	米菓子	5
午後	牛乳	200	牛乳	200	米	30	牛乳	200	牛乳	200	マカロニ(乾)	15	牛乳	200
おやつ	食パン(10枚切り)	200	粉寒天	0.6	かつおぶし粉	0.5	マカロニ(乾)	15	アスパラビスケット4連	1袋	小麦粉	16	パセリ	5
	卵	10	砂糖	4	こいくちしょうゆ	0.6	きなこ	5	砂糖	5	砂糖	15	油	1
	砂糖	3	オレンジジュース	70	砂糖	5	砂糖	5	水	10	人参	5	水	2
	牛乳	30			塩	少々	塩	少々	ベーキングパウダー	0.8	鶏がらスープの素	0.3	こいくちしょうゆ	0.5
	油	1							チーズ	7	パセリ・乾	0.05	黒砂糖	2.5
											水	110	柿	35
											うすくちしょうゆ	1		

3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	580 kcal 26.9 g 20.8 g	467 kcal 17.2 g 16.9 g	550 kcal 22.0 g 11.7 g	496 kcal 21.9 g 15.6 g	498 kcal 15.7 g 17.2 g	528 kcal 20.4 g 18.4 g	440 kcal 21.6 g 13.4 g	494 kcal 23.7 g 16.5 g	482 kcal 20.0 g 18.0 g	571 kcal 18.8 g 21.2 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	572 kcal 27.9 g 22.1 g	482 kcal 17.8 g 17.3 g	490 kcal 19.9 g 8.9 g	517 kcal 16.1 g 16.4 g	510 kcal 17.9 g	554 kcal 21.6 g 19.0 g	404 kcal 19.9 g 10.6 g	517 kcal 25.7 g 17.2 g	489 kcal 20.8 g 19.0 g	589 kcal 19.8 g 21.4 g

**なかよし給食**

10月31日は、「**ハロウィーン給食**」です。

お友達といっしょに給食を楽しく食べましょう。

**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。

**10月は『ひょうご食育月間』です。**

**パッキングクッキングにチャレンジ!**

いつ起こるか分からない「災害」。ご家庭で備えをしていますか? もしもの時にも“あったかいごはん”を食べられる「パッキングクッキング」を知っておけば、安心です。

◆ **パッキングクッキングって何?**

耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、袋ごと鍋で湯せんする調理方法です。

◆ **パッキングクッキングのいいところ**

ガスや電気が使えなくても、**カセットコンロと水があれば調理できる。**

- 一つの鍋で**同時に複数の料理**が作れて、**ご飯も炊ける。**
- 袋で調理してそのまま食べられるので、**洗ひ物が少なく節水**になる。

詳しい方法やレシピは、**尼崎市ホームページへ!**

おやつも簡単に作れますよ!

尼崎市ホームページ ▶

\* 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。  
ホームページ▶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

**いきいしあ**

(尼崎市子ども育ち支援センター)

電話 6430-9989

**月平均栄養価**

★3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	508 kcal 20.0 g 16.9 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	511 kcal 20.5 g 17.0 g

※おやつは欄の3歳は、3歳未満児  
3歳以上は、3歳以上児の略で