保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和７年度５月分

	5月1日(木)	5月2日(金)（なかよし給食）	5月7日(水)	5月8日(木)
献立名	ごはん クリームシチュー 白菜サラダ	豆ごはん フライドチキン 菜種ひたし 若竹汁	ごはん ツナカレー ジュリアンサラダ	ごはん さわらの香煮 きゃべつときゅうりの昆布あえ みそ汁
	牛乳 炭酸せんべい	ヨーグルト	牛乳 クラッカー	牛乳 やさいせんべい
	牛乳 ホットケーキ	牛乳 たいやき	牛乳 甘辛マカロニ	ジョア(プレーン) のりしおポリポリ
お昼（食品名 g）	米 50 ウインナー 15 じゃがいも 30 人参 20 玉葱 30 ブロッコリー 10 鶏がらスープの素 0.3 牛乳 50 小麦粉 3 油 3 水湯 70 塩 少々 白菜 35 きゅうり 10 人参 10 酢 1.5 油 1.5 みかん缶 20	米 40 えんどうむき身 5 塩 0.5 鶏もも肉 50 塩 少々 こしょう 少々 片栗粉 4 油 4 ほうれんそう 30 人参 5 コーン缶 5 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 ゆでたけのこ 10 わかめ 0.5 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	米 50 ツナノンオイル 20 じゃがいも 40 人参 15 玉葱 25 グリンピース 3 油 1 水 120 カレー・ルウ 20 きゅうり 30 人参 15 砂糖 1.5 オリーブ油 1 酢 3 塩 少々	米 50 さわら 50 土しょうが 1 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 みりん 1 水 20 きゃべつ 35 きゅうり 15 塩昆布 1 大根 15 じゃがいも 20 みそ 9 煮干し 2 水 130
午前おやつ	牛乳 100 炭酸せんべい 8	ヨーグルト 1こ	牛乳 100 一口クラッカー 5	牛乳 100 やさいせんべい 1袋
午後おやつ	牛乳 200 卵 6 砂糖 4 牛乳 20 小麦粉 20 ベーキングパウダー 1.2 バター 4 ケーキシロップ 3	牛乳 200 ミニたいやき 1こ	牛乳 200 マカロニ(乾) 15 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 3 片栗粉 1	ジョア（プレーン） 1本 うどん 20 小麦粉 2 油 2 青のり 0.1 塩 0.5
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	605 kcal 18.1 g 21.9 g	480 kcal 23.4 g 13.9 g	527 kcal 17.7 g 17.3 g	477 kcal 23.0 g 11.4 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	624 kcal 18.7 g 23.4 g	496 kcal 25.1 g 16.9 g	549 kcal 18.4 g 17.8 g	403 kcal 20.6 g 8.3 g

	5月9日(金)	5月10日(土)	5月12日(月)	5月13日(火)
献立名	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのごまあえ	ごはん 汁ビーフン もやしのゆかりあえ	ごはん 肉うどん 大根サラダ	ごはん さわらのかば焼 小松菜と人参の和え物 みそ汁
	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 尼きゃべつ焼	牛乳 アスパラビスケット	牛乳 りんご 袋入りせんべい	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン
お昼（食品名 g）	米 50 大豆(国産) ゆで 40 豚肉 30 じゃがいも 40 人参 10 玉葱 30 水 100 鶏がらスープの素 0.5 砂糖 3 塩 0.2 ケチャップ 10 油 1 パセリ・乾 0.1 ブロッコリー 20 人参 10 いりごま 2 こいくちしょうゆ 1	米 30 ビーフン 15 豚肉 15 人参 15 玉葱 30 干ししいたけ 1 きゃべつ 20 青ねぎ 2 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2 鶏がらスープの素 0.5 水 120 油 1 もやし 50 ゆかり 1 うすくちしょうゆ 0.5	米 30 干うどん 25 牛肉 20 玉葱 10 かまぼこ 5 人参 10 青ねぎ 3 だしかつお 2 水 120 うすくちしょうゆ 5 砂糖 1 大根 35 人参 10 きゅうり 10 塩 少々 酢 1.5 砂糖 1	米 50 さわら 50 小麦粉 5 油 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 土しょうが 1 みりん 1 こまつな 40 人参 10 こいくちしょうゆ 1 玉葱 15 油あげ 3 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130
午前おやつ	牛乳 100 コーンフレーク 5	牛乳 100 おこさませんべい 1袋	牛乳 100 ウエハース 2枚	牛乳 100 米菓子 5
午後おやつ	牛乳 200 きゃべつ 20 ちくわ 5 小麦粉 20 かつおぶし粉 0.5 油 1 おたふくソース 2	牛乳 200 アスパラビスケット 1袋	牛乳 200 りんご 30 星型せんべい 1袋	牛乳 200 小麦粉 16 黒砂糖 8 水 10 油 0.8 ベーキングパウダー 0.8
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	594 kcal 25.0 g 20.5 g	453 kcal 15.8 g 15.1 g	475 kcal 18.2 g 11.5 g	528 kcal 24.3 g 16.0 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	625 kcal 26.6 g 21.8 g	459 kcal 16.3 g 15.6 g	485 kcal 19.0 g 11.3 g	557 kcal 25.9 g 16.8 g

	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)
献立名	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁	食パン（８枚切り） チキンカツ ゆで野菜 オニオンスープ	ごはん ホイコーロー もやしと豆苗のあえもの すまし汁	焼き飯 甘酢キャベツ わかめスープ
	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 ハイハイン
	牛乳 袋入りビスケット	ひじきおにぎり	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 袋入り揚げせん
お昼（食品名 g）	米 50 豚肉薄切り 40 人参 20 ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ(ｸﾞﾘｰﾝ) 10 新玉葱 20 こしょう 少々 塩 0.1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 きゅうり 40 わかめ 0.5 酢 2 砂糖 1 木綿豆腐 25 しめじ 8 みそ 9 煮干し 2 水 130	食パン（８枚切り） 1枚 鶏むね肉 50 塩 少々 こしょう 少々 卵 10 小麦粉 5 パン粉 10 油 4 ソース 5 ブロッコリー 30 人参 20 塩 少々 玉葱 15 じゃがいも 10 鶏がらスープの素 0.8 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	米 50 豚肉 20 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.2 片栗粉 2 きゃべつ 30 ピーマン 10 人参 5 土しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1 みそ 1 みりん 2 ごま油 1 もやし 40 トウミョウ 10 こいくちしょうゆ 1 みつば 2 えのきたけ 5 おつゆふ 1 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	米 50 鶏がらスープの素 0.3 焼き豚 15 玉葱 15 人参 15 青ねぎ 2 コーン缶 3 ごま油 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.05 こしょう 少々 きゃべつ 40 きゅうり 10 酢 1.5 砂糖 1 わかめ 0.5 鶏がらスープの素 0.4 水 130 うすくちしょうゆ 1 青ねぎ 1
午前おやつ	牛乳 100 幼児用ビスケット 5	牛乳 100 炭酸せんべい 8	牛乳 100 ソフトせんべい 2枚	牛乳 100 ハイハイン 1袋
午後おやつ	牛乳 200 ビスケット 1袋	米 30 ひじき(干し) 0.7 油あげ 3 人参 6 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1 油 1	牛乳 200 粉寒天 0.6 砂糖 4 オレンジジュース 70	牛乳 200 袋入り揚げせん 1袋
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	533 kcal 21.9 g 19.9 g	506 kcal 24.7 g 15.7 g	447 kcal 17.4 g 14.2 g	432 kcal 13.8 g 15.6 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	546 kcal 23.1 g 20.4 g	460 kcal 23.0 g 13.0 g	457 kcal 18.3 g 14.0 g	439 kcal 14.4 g 16.4 g

	5月19日(月)（たっぷり野菜の日）	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)
献立名	ごはん 野菜たっぷりクリームシチュー 白菜サラダ	ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ みそ汁	ごはん ポークカレー ジュリアンサラダ	ごはん さわらの香煮 きゃべつときゅうりの昆布あえ みそ汁
	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 ホットケーキ	牛乳 ホットドック	牛乳 甘辛マカロニ	ジョア(プレーン) のりしおポリポリ
お昼（食品名 g）	米 50 ウインナー 15 じゃがいも 30 人参 20 玉葱 30 ブロッコリー 10 コーン缶 10 鶏がらスープの素 0.3 小麦粉 3 油 3 牛乳 50 水 70 塩 少々 白菜 35 きゅうり 10 人参 10 酢 1.5 油 1.5 みかん缶 20	米 50 鶏もも肉 50 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 砂糖 1 油 1 じゃがいも 40 人参 10 きゅうり 20 マヨネーズ 6 トマト（完熟） 20 えのきたけ 5 玉葱 15 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	米 50 豚肉 20 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 グリンピース 3 油 1 水 120 カレー・ルウ 20 きゅうり 30 人参 15 砂糖 1.5 オリーブ油 1 酢 3 塩 少々	米 50 さわら 50 土しょうが 1 青ねぎ 5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 みりん 1 水 20 きゃべつ 35 きゅうり 15 塩昆布 1 大根 15 じゃがいも 20 みそ 9 煮干し 2 水 130
午前おやつ	牛乳 100 ボーロ 7	牛乳 100 お魚せんべい 1袋	牛乳 100 一口クラッカー 5	牛乳 100 やさいせんべい 1袋
午後おやつ	牛乳 200 卵 6 砂糖 4 牛乳 20 小麦粉 20 ベーキングパウダー 1.2 バター 4 ケーキシロップ 3	牛乳 200 ロールパン 1こ きゃべつ 15 ウインナー 1本 ケチャップ 3 油 0.5	牛乳 200 マカロニ(乾) 15 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 3 片栗粉 1	ジョア（プレーン） 1本 うどん 20 小麦粉 2 油 2 青のり 0.1 塩 0.5
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	609 kcal 17.9 g 22.0 g	659 kcal 29.7 g 23.1 g	561 kcal 17.5 g 20.5 g	477 kcal 23.0 g 11.4 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	632 kcal 18.9 g 23.4 g	660 kcal 31.1 g 24.6 g	587 kcal 18.2 g 21.4 g	403 kcal 20.6 g 8.3 g

保育所給食献立表

	5月23日(金)	5月24日(土)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
献立名	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	食パン(８枚切り)	ごはん	焼き飯
	ポークビーンズ ブロッコリーのごまあえ	汁ビーフン もやしのゆかりあえ	肉うどん 大根サラダ	さわらのかば焼 小松菜のあえもの みそ汁	豚肉と野菜の旨煮 きゅうりとわかめの酢のもの みそ汁	チキンカツ ゆで野菜 オニオンスープ	ホイコーロー もやしと豆苗のあえもの すまし汁	甘酢キャベツ わかめスープ
	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 ハイハイン
	牛乳 尼きゃべつ焼	牛乳 アスパラビスケット	牛乳 りんご▽30 袋入りせんべい	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	牛乳 オレンジゼリー	ひじきおにぎり	牛乳 ビスケット	牛乳 袋入り揚げせん

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
	米 50	米 30	米 30	米 50	米 50	食パン（８枚切り） 1枚	米 50	米 50
								鶏がらスープの素 0.3
	大豆(国産) ゆで 40	ビーフン 15	干うどん 25	さわら 50	豚肉薄切り 40	鶏むね肉 50	豚肉 20	焼き豚 15
	豚肉 30	豚肉 15	牛肉 20	小麦粉 5	人参 20	塩 少々	料理酒 1	玉葱 15
	じゃがいも 40	人参 15	玉葱 10	油 1	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ(ｸﾞﾘｰﾝ) 10	こしょう 少々	こいくちしょうゆ 0.2	人参 15
	人参 10	玉葱 30	人参 10	こいくちしょうゆ 3	新玉葱 20	卵 10	片栗粉 2	青ねぎ 2
	玉葱 30	干ししいたけ 1	かまぼこ 5	砂糖 3	こしょう 少々	小麦粉 5	きゃべつ 30	コーン缶 3
	水 100	きゃべつ 20	青ねぎ 3	土しょうが 1	塩 0.1	パン粉 10	ピーマン 10	ごま油 1
	鶏がらスープの素 0.5	青ねぎ 2	だしかつお 2	みりん 1	砂糖 1	油 4	人参 5	こいくちしょうゆ 1
	砂糖 3	うすくちしょうゆ 2	水 120		こいくちしょうゆ 2	ソース（濃厚） 5	土しょうが 0.5	塩 0.05
	塩 0.2	塩 0.2	うすくちしょうゆ 5	こまつな 40			こいくちしょうゆ 1	こしょう 少々
	ケチャップ 10	鶏がらスープの素 0.5	砂糖 1	人参 10	きゅうり 40	ブロッコリー 30	みそ 1	
	油 1	水 120		こいくちしょうゆ 1	わかめ 0.5	人参 20	みりん 2	きゃべつ 40
	パセリ・乾 0.1	油 1	大根 35		酢 2	塩 少々	ごま油 1	きゅうり 10
			人参 10	玉葱 15	砂糖 1			酢 1.5
	ブロッコリー 20	もやし 50	きゅうり 10	油あげ 3		玉葱 15	もやし 40	砂糖 1
	人参 10	ゆかり 1	塩 少々	青ねぎ 2	木綿豆腐 25	じゃがいも 10	トウミョウ 10	
	いりごま 2	うすくちしょうゆ 0.5	酢 1.5	みそ 9	しめじ 8	鶏がらスープの素 0.8	こいくちしょうゆ 1	わかめ 0.5
	こいくちしょうゆ 1		砂糖 1	煮干し 2	みそ 9	水 130		鶏がらスープの素 0.4
				水 130	煮干し 2	うすくちしょうゆ 2	みつば 2	水 130
					水 130	塩 0.2	えのきたけ 5	うすくちしょうゆ 1
							おつゆふ 1	いりごま 0.5
							だしかつお 2	青ねぎ 1
							水 130	
							うすくちしょうゆ 2	
							塩 0.2	

	5月23日(金)	5月24日(土)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
午前おやつ	牛乳 100 コーンフレーク 5	牛乳 100 おこさませんべい 1袋	牛乳 100 ウエハース 2枚	牛乳 100 米菓子 5	牛乳 100 幼児用ビスケット 5	牛乳 100 炭酸せんべい 8	牛乳 100 ソフトせんべい 2枚	牛乳 100 ハイハイン 1袋
午後おやつ	牛乳 200 きゃべつ 20 ちくわ 5 小麦粉 20 かつおぶし粉 0.5 油 1 おたふくソース 2	牛乳 200 アスパラビスケット 1袋	牛乳 200 りんご 30 星型せんべい 1袋	牛乳 200 小麦粉 16 黒砂糖 8 水 10 油 0.8 ベーキングパウダー 0.8	牛乳 200 粉寒天 0.6 砂糖 4 オレンジジュース 70	米 30 ひじき(干し) 0.7 油あげ 3 人参 6 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1 油 1	牛乳 200 ビスケット 1袋	牛乳 200 袋入り揚げせん 1袋
３歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	594 kcal 25.0 g 20.5 g	453 kcal 15.8 g 15.1 g	475 kcal 18.2 g 11.5 g	528 kcal 24.3 g 16.0 g	503 kcal 21.3 g 17.9 g	506 kcal 24.7 g 15.7 g	477 kcal 18.0 g 16.2 g	435 kcal 13.9 g 15.8 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	625 kcal 26.6 g 21.8 g	459 kcal 16.3 g 15.6 g	485 kcal 19.0 g 11.3 g	557 kcal 25.9 g 16.8 g	521 kcal 22.6 g 18.3 g	460 kcal 23.0 g 13.0 g	482 kcal 18.8 g 16.0 g	442 kcal 14.5 g 16.7 g

なかよし給食

５月５日（祝）は、「こどもの日」です。
みんなが大きくたくましく育ってくれることを願い、成長をお祝いする日です。

保育所では、「なかよし給食」を設けています。今月は、**５月２日**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

５月１９日(月)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。
☆春が旬の野菜
新じゃがいも、春キャベツ、たけのこ、アスパラ、グリーンピース、新たまねぎ・・・
栄養価も高く野菜そのものの
おいしさを味わえます。

尼崎市立保育所は、基本２週間のサイクル献立の給食を実施しています。

前月の献立表でも紹介しましたが、給食委員会（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）では、毎月、各保育所の給食の状況、子どもたちの嗜好や残食量、調理の手順などを話し合い、次月の献立作成に反映させています。

給食で初めて食べるメニューは、苦手な子どもたちもいますが、「一口食べてみるとおいしかった」や「２回目の同じ献立の時は、よく食べた」などの声が聞かれます。

また、調理師も子どもたちがおいしく食べられるように、各保育所で子どもたちの食べ方に合わせた調理の工夫を行っています。

毎日、その日の給食の展示も行っていますので、ご覧ください。

＊ 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 脂　　質	514 kcal 20.5 g 16.6 g
３歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂　　質	517 kcal 21.0 g 16.8 g

※おやつの欄の
３未は、３歳未満児
３以は、３歳以上児　の略です