

尼崎市予定献立 令和7年度4月分

献立名	4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		4月5日(土)		4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)		4月12日(土)		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)		
	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	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
お昼	ゆでミニウィンナー 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ みそ汁	チキンカレー なかよしサラダ みそ汁	あんかけうどん 三色あえ	もやしのナムル みそ汁	マカロニ入りウィンナーと 野菜のポトフ ジュリアンサラダ	さわらの煮つけ ほうれん草 のごまあえ みそ汁	豆腐の五目煮 きゅうりの昆布あえ すまし汁	ミートローフ ゆで野菜 オニオンスープ	やきとり 拌三絲 みそ汁	スパゲティボリタン 具だくさんスープ	肉じゃが 白菜のゆかりあえ 豆腐のみそ汁	チキンライス 魚の新緑あげ 魚のゆかりのサラダ すまし汁	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ みそ汁	チキンカレー なかよしサラダ みそ汁	あんかけうどん 三色あえ																	
	牛乳 米菓子	牛乳 コーンフレーク	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 幼児用ビスケット	牛乳 おこさませんべい	牛乳 ウエハース	ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 炭酸せんべい	牛乳 ソフトせんべい																	
	牛乳 蒸しパン	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 ジョア(プレーン) ジャムのサンドイッチ	牛乳 フライドポテト	牛乳 動物ビスケット	牛乳 アップルゼリー	牛乳 シリアル20g	牛乳 さつまいもの甘煮	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豆乳パンケーキ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 オレンジ ばりんこ	牛乳 蒸しパン	牛乳 ビスコ	牛乳 ジョア(プレーン) ジャムのサンドイッチ	牛乳 フライドポテト																	
	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	
米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米	米		
ミニウィンナー	豚肉(スライス)	鶏むね肉	干うどん	玉葱	鶏肉薄切り	さわら	木綿豆腐	合い挽き肉	鶏もも皮なし	スパゲティ	牛肉	玉葱	豚肉(スライス)	鶏むね肉	干うどん																		
切り干し大根	玉葱	じゃがいも	牛肉	青ねぎ	マカロニ(乾)	土しろうが	鶏あらミンチ	玉葱	玉葱	ウィンナー	さとう	鶏あらミンチ	玉葱	玉葱	ウィンナー	さとう	鶏あらミンチ	玉葱	玉葱	ウィンナー	さとう	鶏あらミンチ	玉葱	玉葱	ウィンナー	さとう	鶏あらミンチ	玉葱	玉葱	ウィンナー	さとう		
人参	こいくちしょうゆ	玉葱	かまぼこ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	玉葱	こいくちしょうゆ	玉葱	かまぼこ	こいくちしょうゆ	玉葱	こいくちしょうゆ	玉葱	かまぼこ	こいくちしょうゆ	玉葱	こいくちしょうゆ	玉葱	かまぼこ	こいくちしょうゆ	玉葱	こいくちしょうゆ	玉葱	こいくちしょうゆ	玉葱	かまぼこ	こいくちしょうゆ	玉葱	こいくちしょうゆ	玉葱		
油あげ	砂糖	グリんピース	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参	砂糖	人参		
ちくわ	料理酒	油	ほうれんそう	みりん	玉葱	しいだけ(生)	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩	土しろうが	塩		
油	油	水	玉葱	だしかつお	0.5	きやべつ	水	ほうれんそう	35	土しろうが	1	ほうれんそう	35	土しろうが	1	ほうれんそう	35	土しろうが	1	ほうれんそう	35	土しろうが	1	ほうれんそう	35	土しろうが	1	ほうれんそう	35	土しろうが	1		
砂糖	こいくちしょうゆ	3	じゃがいも	40	砂糖	1	鶏がらスープの素	0.3	人参	5	砂糖	2	鶏がらスープの素	0.3	人参	5	砂糖	2	鶏がらスープの素	0.3	人参	5	砂糖	2	鶏がらスープの素	0.3	人参	5	砂糖	2	鶏がらスープの素	0.3	
だしかつお	人参	10	きやべつ	30	うすくちしょうゆ	6	もやし	40	水	120	いりごま	2	こいくちしょうゆ	3	人参	120	いりごま	2	こいくちしょうゆ	3	人参	120	いりごま	2	こいくちしょうゆ	3	人参	120	いりごま	2	こいくちしょうゆ	3	
水	きゅうり	20	きゅうり	10	だしかつお	2	人参	10	塩	0.2	こいくちしょうゆ	1	油	1	ブロッコリー	15	はるさめ	6	パセリ・乾	0.05	ゆかり	0.3	水	適量	きゅうり	20	きゅうり	10	だしかつお	2	人参	120	
	マヨネーズ	6	塩	0.1	水	120	うすくちしょうゆ	2	こしょう	少々	片栗粉	1	じゃがいも	30	コーン缶	3	鶏がらスープの素	0.4	水	130	豆腐	10	油	3	しめじ	8	酢	1.5	大根	30	人参	5	
えのきだけ	玉葱	15	しめじ	8	酢	1.5	大根	30	人参	5	きやべつ	20	きゅうり	30	青ねぎ	2	人参	15	玉葱	20	こいくちしょうゆ	3	油あげ	3	きやべつ	20	わかめ	0.5	うすくちしょうゆ	1.5	人参	5	
青ねぎ	2	わかめ	0.5	うすくちしょうゆ	1.5	人参	5	きやべつ	20	きゅうり	30	青ねぎ	2	人参	15	玉葱	20	こいくちしょうゆ	3	油あげ	3	きやべつ	20	わかめ	0.5	うすくちしょうゆ	1.5	人参	5	人参	5	人参	5
みそ	2	青ねぎ	2	油	1	きゅうり	10	青ねぎ	2	人参	20	みそ	9	塩昆布	1	パセリ・乾	0.05	こいくちしょうゆ	2	みそ	9	きゅうり	20	青ねぎ	2	油	1	きゅうり	10	みそ	9		
煮干し	2	みそ	9	みかん(缶汁)	少々	砂糖	1	みそ	9	砂糖	1.5	煮干し	2	人参	20	みそ	9	砂糖	1.5	煮干し	2	みそ	9	きゅうり	20	青ねぎ	2	油	1	きゅうり	10		
水	130	煮干し	2	みかん(缶)	10	こいくちしょうゆ	1	煮干し	2	オリーブ油	1	水	130	おつゆふ	1	水	130	おつゆふ	1	水	130	おつゆふ	1	水	130	おつゆふ	1	水	130	おつゆふ	1	水	130

保育所給食献立表

	4月19日(土)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月28日(月)	4月30日(水)
献立名	とんとん丼	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	食パン(8枚切り)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	もやしのナムル	マカロニ入りウィンナーと 野菜のポトフ	さわらの煮つけ	豆腐の五目煮	ミートローフ	やきとり	スパゲティナポリタン	肉じゃが	ゆでミニウィンナー
	みそ汁	ジュリアンサラダ	ほうれん草のごまあえ	きゅうりと人参の昆布あえ	ゆで野菜	拌三絲	具だくさんスープ	白菜のゆかりあえ	切り干し大根の炒め煮
			みそ汁	すまし汁	オニオンスープ	みそ汁		豆腐のみそ汁	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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	幼児用ビスケット	ハイハイ	ウエハース	米菓子
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	わかめおにぎり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	動物ビスケット	アップルゼリー	シリアル20g	さつまいもの甘煮		豆乳パンケーキ	ソフトせんべい	オレンジ	ビスコ
								ぱりんこ	
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
	米 50	ゆかり 0.5	米 50	米 50	食パン(8枚切り) 1枚	米 50	米 30	米 50	米 50
	豚肉薄切り 50	米 50							
	玉葱 20		さわら 50	木綿豆腐 50	合い挽き肉 30	鶏もも皮なし 50	スパゲティ 25	牛肉 20	ミニウィンナー 20
	青ねぎ 5	マカロニ(乾) 7	土しょうが 1	鶏あらミンチ 20	玉葱 10	玉葱 25	ウインナー 15	じゃがいも 50	
こいくちしょうゆ 3	ウインナー 20	砂糖 1	人参 15	人参 10	こいくちしょうゆ 3	玉葱 30	人参 20	切り干し大根 7	
うすくちしょうゆ 2	じゃがいも 20	こいくちしょうゆ 3	玉葱 30	卵 15	みりん 1	ピーマン 5	玉葱 30	人参 15	
砂糖 2	人参 20	みりん 1	きやべつ 30	パン粉 10	砂糖 1	ケチャップ 20	糸こんにゃく 15	油あげ 5	
みりん 3	玉葱 30	水 20	青ねぎ 1	塩 0.5	土しょうが 1	油 1	こいくちしょうゆ 3	ちくわ 5	
だしかつお 0.5	きやべつ 20		しいたけ(生) 2	こしょう 少々	油 1			油 1	
水 30	油 1	ほうれん草 35	土しょうが 1	油 0.5		コーン缶 5	油 1	砂糖 2	
	鶏がらスープの素 0.3	人参 5	砂糖 2	ケチャップ 3	きゅうり 30	人参 15		こいくちしょうゆ 3	
もやし 40	水 120	いりごま 2	こいくちしょうゆ 3		人参 15	きやべつ 20	白菜 50	だしかつお 1	
人参 10	塩 0.2	こいくちしょうゆ 1	油 1	じゃがいも 30	はるさめ 6	パセリ・乾 0.05	ゆかり 0.3	水 30	
うすくちしょうゆ 2	こしょう 少々		片栗粉 1	ブロックリー 15	コーン缶 3	鶏がらスープの素 0.4			
ごま油 1	うすくちしょうゆ 1	しめじ 8		マヨネーズ 3	砂糖 1.5	水 130	豆腐 10	えのきたけ 5	
		じゃがいも 15	きゅうり 35		ごま油 1	うすくちしょうゆ 1	油あげ 3	玉葱 15	
きやべつ 20	きゅうり 30	青ねぎ 2	人参 15	玉葱 20	酢 3		青ねぎ 2	青ねぎ 2	
青ねぎ 2	人参 20	みそ 9	塩昆布 1	パセリ・乾 0.05	こいくちしょうゆ 2		みそ 9	みそ 9	
みそ 9	砂糖 1.5	煮干し 2		鶏がらスープの素 0.4		0.05	煮干し 2	煮干し 2	
煮干し 2	オリーブ油 1	水 130	お豆腐 1	水 130			水 130	水 130	
水 130	酢 3		なると 5	うすくちしょうゆ 2	大根 15				
	塩 少々		みつば 2	塩 0.2	油あげ 3				
			だしかつお 2		青ねぎ 2				
			水 130		みそ 9				
			うすくちしょうゆ 2		煮干し 2				
			塩 0.2		水 130				
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	牛乳 100	牛乳 100
	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	幼児用ビスケット 5	ハイハイ 1袋	ウエハース 2枚	米菓子 5
午後 おやつ	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	わかめ(ふりかけ) 0.3	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200
	動物ビスケット 1袋	粉寒天 0.6 砂糖 4 りんご果汁 70	コーンフレーク 20	さつまいも 50 砂糖 3 こいくちしょうゆ 1	米 30	豆乳 10 砂糖 4 小麦粉 20 ベーキングパウダー 1.2 油 1 ケーキシロップ 3	ソフトせんべい4連 1袋	オレンジ 40 ぱりんこ 1袋	ビスコ 1袋
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	558 kcal 23.0 g 21.2 g	485 kcal 14.3 g 14.8 g	522 kcal 24.8 g 14.6 g	504 kcal 20.4 g 14.9 g	500 kcal 19.5 g 16.3 g	546 kcal 24.0 g 15.8 g	491 kcal 15.8 g 13.1 g	488 kcal 18.6 g 13.9 g	527 kcal 19.1 g 18.3 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	579 kcal 24.6 g 22.7 g	495 kcal 14.9 g 15.4 g	513 kcal 25.7 g 15.2 g	523 kcal 21.4 g 15.1 g	428 kcal 16.7 g 13.6 g	569 kcal 25.5 g 16.0 g	496 kcal 19.6 g 13.6 g	505 kcal 19.6 g 14.0 g	545 kcal 19.9 g 19.1 g

なかよし給食

普段の給食に変化をもたせ、楽しく食べられるような取り組みとして、月に1回「なかよし給食」があります。
今月は、4月15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

4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。



尼崎市立保育所の給食は、全所統一献立を実施しています。
献立は、市立保育所長、チーフ(保育士)、調理師の代表と管理栄養士で構成された給食委員会(会議)で作成します。
3歳未満児の午前おやつは、家庭での朝食と保育所での昼食の間の補食として、牛乳100ml(コップに約1杯程度)とベビーボーロなどのお菓子を(ボーロなら7g)を添えています。
また、午後のおやつは、できるだけ手作りのおやつを用意するようにしています。
保育所給食は、子どもたちの健康な心とからだを育て、食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心を持てるように取り組んでいます。
保護者のみなさんのご協力をよろしくお願い致します。

1. 2歳児は、朝、こんなおやつを食べていますよ!!



☆ 午前のおやつは、この他にも用意しています ☆

- * 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



月 平 均 栄 養 価

★3歳未満児
エネルギー
たんぱく質
脂質

522 kcal
20.1 g
16.4 g

★3歳以上児
エネルギー
たんぱく質
脂質

526 kcal
20.5 g
16.5 g

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

※おやつは、3歳未満児は、3歳未満児 3歳以上児 1歳以上児 2歳以上児 3歳以上児 4歳以上児 5歳以上児 6歳以上児 7歳以上児 8歳以上児 9歳以上児 10歳以上児 11歳以上児 12歳以上児 13歳以上児 14歳以上児 15歳以上児 16歳以上児 17歳以上児 18歳以上児 19歳以上児 20歳以上児 21歳以上児 22歳以上児 23歳以上児 24歳以上児 25歳以上児 26歳以上児 27歳以上児 28歳以上児 29歳以上児 30歳以上児 31歳以上児 32歳以上児 33歳以上児 34歳以上児 35歳以上児 36歳以上児 37歳以上児 38歳以上児 39歳以上児 40歳以上児 41歳以上児 42歳以上児 43歳以上児 44歳以上児 45歳以上児 46歳以上児 47歳以上児 48歳以上児 49歳以上児 50歳以上児 51歳以上児 52歳以上児 53歳以上児 54歳以上児 55歳以上児 56歳以上児 57歳以上児 58歳以上児 59歳以上児 60歳以上児 61歳以上児 62歳以上児 63歳以上児 64歳以上児 65歳以上児 66歳以上児 67歳以上児 68歳以上児 69歳以上児 70歳以上児 71歳以上児 72歳以上児 73歳以上児 74歳以上児 75歳以上児 76歳以上児 77歳以上児 78歳以上児 79歳以上児 80歳以上児 81歳以上児 82歳以上児 83歳以上児 84歳以上児 85歳以上児 86歳以上児 87歳以上児 88歳以上児 89歳以上児 90歳以上児 91歳以上児 92歳以上児 93歳以上児 94歳以上児 95歳以上児 96歳以上児 97歳以上児 98歳以上児 99歳以上児 100歳以上児

