

鶏がらスープの素	0.8
水	130
うすくちしょうゆ	1

鶏がらスープの素	0.4
水	130

The illustration shows four children in a grassy field. On the left, a girl in a pink swimsuit and a boy in a yellow swimsuit are holding water guns. In the center, a boy in green shorts is spraying a water gun. On the right, a boy in orange shorts is running with a water gun, and a girl in a yellow swimsuit is standing next to a blue water balloon that has just popped, with water splashing around it.

	8月21日(金)	8月22日(土)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月31日(月)
献立名	ごはん フライドチキン ゆでブロッコリーとトマト 野菜スープ	ピビンバ丼 ナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ 小松菜と人参の和え物 えのきのスープ	昆布ごはん 和風スパゲティ ゆでブロッコリー おくらと玉葱のスープ	ごはん ちくわのいそべ揚げ じゃがいもきんぴら すまし汁	ごはん 夏野菜の冷やしそうめん おかかあえ	ごはん 高野豆腐の含め煮 きやべつのゆかり和え みそ汁	トマトライス 大根サラダ コンソメじゃがいものスープ	ごはん 冷菜 えのきの中華スープ
	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ハイハイ	牛乳 ボーロ	牛乳 お魚せんべい	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 ウエハース
	牛乳 枝豆 ぼたぼた焼き	牛乳 袋入りビスケット	牛乳 オレンジ 星型せんべい	牛乳 チーズ焼き	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 さつまいもの茶巾しぼり	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	牛乳 ポテトスナック	ヨーグルト飲料(マスカット) ソフトせんべい
お昼	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量
	米 50	米 50	米 50	米 30	米 50	米 30	米 50	米 40	米 50
		豚ひき肉 20		昆布 1				ウィンナー 10	
	鶏もも肉 50	こいくちしょうゆ 1	鶏もも肉 50		ちくわ 25	そうめん(乾) 25	高野豆腐 10	玉葱 15	鶏むね肉 50
	塩 少々	みりん 1	カレー粉 1	スパゲティ 25	小麦粉 8	きゅうり 15	人参 10	人参 10	料理酒 少々
	こしょう 少々	ほうれんそう 20	ガーリックパウダー 少々	なす 20	水 適量	トマト(完熟) 20	じゃがいも 20	パセリ・乾 0.05	塩 少々
	片栗粉 4	もやし 10	こいくちしょうゆ 1	しめじ 10	青のり 0.2	干しいたけ 1	冷グリーンピース 3	油 1	はるさめ 2
	油 4	人参 10	土しろうが 1	ベーコン 15	油 3	ツナ(缶) 20	だしかつお 1	ケチャップ 8	コーン缶 5
		ごま油 1	片栗粉 5	塩 0.1		だしかつお 2	水 40	鶏がらスープの素 0.3	きやべつ 15
	ブロッコリー 20	こいくちしょうゆ 1	小麦粉 5	こしょう 少々	じゃがいも 20	だし(昆布) 1	砂糖 1.2	塩 少々	きゅうり 10
	トマト(完熟) 20	砂糖 1	油 3	こぼろ 5	水 100	うすくちしょうゆ 4.5			人参 8
	塩 少々		こいくちしょうゆ 適量	人参 10	こいくちしょうゆ 5	みりん 6	大根 35		砂糖 2
		きゅうり 40	こまつな 40	ゆで汁 適量	糸こんにゃく 2	みりん 5	人参 10		こいくちしょうゆ 3
	玉葱 15	うすくちしょうゆ 2	人参 10				きやべつ 40	酢 1.5	酢 3
	人参 10	ごま油 1	こいくちしょうゆ 1	ブロッコリー 25	こいくちしょうゆ 2	きやべつ 50	ゆかり 0.3	砂糖 1	ごま油 1
	パセリ・乾 0.05			塩 少々	油 1	かつお節 1		塩 少々	トマト(完熟) 20
	塩 1	みつば 2	えのきたけ 5			こいくちしょうゆ 1	人参 8		
	こしょう 少々	えのきたけ 5	青ねぎ 2	オクラ 2	しめじ 12		玉葱 20	コーン缶 5	えのきたけ 10
	鶏がらスープの素 0.5	おつゆふ 1	鶏がらスープの素 0.4	玉葱 20	みつば 2		みそ 9	じゃがいも 30	人参 13
	水 130	だしかつお 2	水 130	鶏がらスープの素 0.4	だしかつお 2		煮干し 2	パセリ・乾 0.1	青ねぎ 3
		水 130	うすくちしょうゆ 2	水 130	水 130		水 130	鶏がらスープの素 0.8	鶏がらスープの素 0.4
		うすくちしょうゆ 2	塩 0.2	うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2		水 130	うすくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 1
		塩 0.2		塩 0.2	塩 0.2		うすくちしょうゆ 1		土しろうが 15
									卵 15
									水 15
									片栗粉 2
午前 おやつ	牛乳 100 ソフトせんべい 2枚	牛乳 100 ハイハイ 1袋	牛乳 100 ボーロ 7	牛乳 100 お魚せんべい 6.4	牛乳 100 ーロタイプのクラッカー 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	牛乳 100 ウエハース 2枚
午後 おやつ	牛乳 200 えだまめ 20 ぼたぼた焼き 1袋	牛乳 200 幼児用ビスケット 1袋	牛乳 200 オレンジ 50 袋入りせんべい 1袋	牛乳 200 きやべつ 20 水 13 小麦粉 20 長手 5 チーズ(ピザ用) 5 ソース 2 かつおぶし粉 0.5	牛乳 200 みかん缶 30 もも(缶) 20 みかん(缶汁) 10	牛乳 200 さつまいも 50 砂糖 3 油 1	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 ポテトスナック 1袋	ヨーグルト飲料 14 ソフトせんべい 15
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 26.2 g 20.0 g	433 kcal 16.1 g 14.7 g	482 kcal 21.0 g 12.9 g	467 kcal 18.0 g 15.8 g	420 kcal 15.2 g 12.0 g	473 kcal 17.7 g 13.0 g	458 kcal 18.5 g 12.3 g	389 kcal 11.5 g 14.7 g	399 kcal 19.9 g 9.4 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	516 kcal 25.1 g 17.1 g	480 kcal 18.1 g 16.4 g	538 kcal 24.4 g 14.0 g	523 kcal 20.2 g 17.8 g	468 kcal 16.7 g 12.5 g	494 kcal 19.1 g 14.2 g	518 kcal 21.0 g 13.3 g	432 kcal 12.2 g 16.4 g	392 kcal 20.2 g 6.3 g

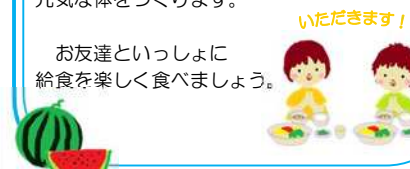
なかよし給食

8月7日（金）は、
「なかよし給食」です。

暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、お友達と一緒に楽しく食べることで、自然と食が進むような人気メニュー「ピラフ」「フライドチキン」などを取り入れています。

旬のトマトやブロッコリー、野菜スープでビタミンもたっぷり補給し、夏の暑さに負けない元気な体をつくります。

お友達といっしょに
給食を楽しく食べましょう。

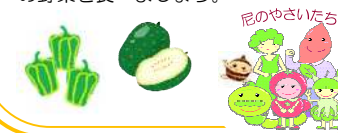


毎月19日は食育の日

8月18日（火）は、
「たっぷり野菜の日」です。

夏にぴったりな中華風のメニューです。
主菜の青椒肉絲、副菜のあえ物、水分
たっぷりで体を潤してくれる旬の冬瓜（と
うがん）スープを組み合わせました。

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。



暑い季節は **熱中症予防** が重要です！！

食欲が落ちがちな夏は、こまめに水分をとり、塩分やカリウムが豊富な味噌汁や野菜スープを取り入れましょう。

食事の前に冷たい麦茶や水を用意し、食後も少量ずつ飲む習慣をつくと体内の熱を逃がします。おやつには水分の多いスイカやきゅうりなどを取り入れてもよいでしょう。涼しい室内で過ごすことも大切です。

保育所では、お子さまが笑顔で食事できる環境づくりに努めております。
ご家庭でも、給食の献立表をレシピとして活かし、彩り豊かなごはんとおかず
を一緒に楽しみ、給食について話し合うことで食の大切さを学ぶ機会にしてくだ
さい。

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



月平均榮譽價

☆3歳未満児
エネルギー
たんぱく質
脂質

464 kcal
18.2 g
14.6 g

☆3歳以上児
エネルギー
たんぱく質

500 kcal
19.8 g
15.4 g

- * 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、材料及び献立を変更する場合もあります。
- * 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

つなぐつながる
うごきだす



※おやつの欄の
3末は、3歳未満児
2以は、2歳以上児の略です

