



献立名	11月20日(金)	11月21日(土)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月30日(月)
ごはん	ごはん	とり丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
魚のたつたあげ 大根サラダ すまし汁	白菜サラダ みそ汁	ツナカレー ジュリアンサラダ	ミートボール ゆで野菜 コンソメスープ	豚肉の生姜焼 はるさめサラダ わかめスープ	すき焼き風煮 すまし汁	やきうどん きゅうりのナムル すまし汁	豚肉大根 きゅうりのゆかり和え さつまいものみそ汁	
牛乳 コーンフレーク	牛乳 おこさませんべい	牛乳 あかちゃんせんべい	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	牛乳 ポーロ	牛乳 ポーロ
ヨーグルト 星型せんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	昆布おにぎり	牛乳 切干大根のべったんこ焼き	牛乳 ドロップドーナツ	牛乳 アスパラビスケット	牛乳 キャラメルコーン	
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
米	50	米	50	米	50	米	50	米
さくら	50	鶏もも皮なし	50	鶏もも皮なし	50	鶏もも皮なし	50	鶏もも皮なし
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	3	こいくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ
みりん	1	みりん	1	みりん	1	みりん	1	みりん
土しょうが	1	砂糖	1	砂糖	1	砂糖	1	砂糖
片栗粉	4	土しょうが	1	土しょうが	1	土しょうが	1	土しょうが
油	4	油	1	油	1	油	1	油
大根	35	白菜	40	白菜	40	白菜	40	白菜
きゅうり	10	きゅうり	15	きゅうり	15	きゅうり	15	きゅうり
酢	1.5	人参	10	人参	10	人参	10	人参
砂糖	1	酢	0.5	酢	0.5	酢	0.5	酢
塩	少々	塩	1.5	塩	1.5	塩	1.5	塩
木綿豆腐	15	うすくちしょうゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.5	うすくちしょうゆ
みつば	2	えのきたけ	8	えのきたけ	8	えのきたけ	8	えのきたけ
だしかつお	2	玉葱	15	玉葱	15	玉葱	15	玉葱
水	130	青ねぎ	2	青ねぎ	2	青ねぎ	2	青ねぎ
うすくちしょうゆ	2	みそ	9	みそ	9	みそ	9	みそ
塩	0.2	煮干し	2	煮干し	2	煮干し	2	煮干し
		水	130	水	130	水	130	水
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 あかちゃんせんべい 1袋	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 1袋	牛乳 100 ポーロ 7
午後 おやつ	ヨーグルト 1c 星型せんべい 1袋	牛乳 200 ソフトせんべい 1袋	牛乳 200 小麦粉 8 黒砂糖 10 水 0.8 ベーキングパウダー 0.8	米 30 塩昆布 1	牛乳 200 切り干し大根 6 小麦粉 10 卵 15 青のり 0.1 料理酒 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 油 1	牛乳 200 小麦粉 10 ベーキングパウダー 0.6 砂糖 6 卵 4 牛乳 11 油 4	牛乳 200 アスパラビスケット 10	牛乳 200 キャラメルコーン 1袋
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	467 kcal 21.5 g 12.3 g	448 kcal 21.4 g 12.9 g	508 kcal 16.1 g 16.5 g	484 kcal 15.1 g 13.9 g	527 kcal 20.2 g 20.2 g	500 kcal 19.5 g 17.8 g	418 kcal 16.7 g 14.4 g	442 kcal 15.3 g 14.6 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	470 kcal 21.4 g 10.5 g	506 kcal 24.6 g 14.1 g	574 kcal 17.8 g 18.6 g	501 kcal 14.3 g 11.8 g	590 kcal 22.9 g 23.2 g	565 kcal 22.3 g 19.3 g	449 kcal 18.7 g 15.7 g	488 kcal 17.2 g 16.2 g

なかよし給食

11月5日(木)は、
「市制110周年記念給食」です。

みんなが住んでいる尼崎市の110歳の誕生日をお祝いする特別な献立です！

この日のメニューには、尼崎市の畑で大切に育てられた新鮮な野菜がかくれています。

地元の恵みに感謝して、お友達といっしょに給食を楽しく食べましょう。

いただきます！



毎月19日は食育の日

11月18日(水)は、
「たっぷり野菜の日」です。

この日の給食は、キャベツ、人参、もやし、ピーマンが入った「たっぷり野菜の尼ちゃんぽん」と「きゅうりの中華和え」です。

1日に必要な野菜の量は、
3歳未満児は、120g以上
3歳以上児は、150g以上が目安です。

ご家庭でも、保育所でも、毎食しっかり野菜を食べて、元気な体を作りましょう！

尼のやさたち



6日は季節の味覚を味わう「秋のお楽しみ給食」です！

サクサク！魚のたつた揚げ

旨味たっぷりの「きのこごはん」や、苦味を抑えた味付けの「大根サラダ」、香ばしい「魚のたつた揚げ」の献立です。

給食レシピ

〈材料の目安〉

- ・お好みの魚の切身(さくら、生鮭、サバなど)
- ・醤油、みりん、すりおろし生姜(各適量)
- ・片栗粉、揚げ油

〈作り方 簡単3ステップ〉

1. 下味をつける
魚をひとくち大に切り、調味料を揉み込んで10～15分置く。
2. 衣をつける
キッチンペーパーで汁気を軽くふき、片栗粉を全体にしっかりまぶす。※余分な粉ははたくと、きれいに仕上がります。
3. 揚げる
170～180度の油で、表面がカリッとするまで揚げたら完成！

おいしいポイント

生姜をきかせることで魚の臭みが消え、魚が苦手な子どもたちも食べやすくなります。フライパンに少し多めの油を熱して「揚げ焼き」にすれば、後片付けも簡単です！



つなぐつながるうごきだす

110th Anniversary

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	477 kcal 17.7 g 15.5 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	515 kcal 19.1 g 16.2 g

※おやつ時の欄の3歳は、3歳未満児
3歳以上児の給食です

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

子どもや子育てで困ったら、
(尼崎市子どもの育ち支援センター) どんな小でなでもお聞かせください。

尼崎市若王寺 2-18-6 電話 6430-9989
あまがさき・ひと咲きプラザ内

