

	12月19日(土)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月28日(月)	行事食		
献立名	ごはん	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん	とり丼	ごはん	トマトライス		
	鶏肉と野菜のポトフ ドレッシングサラダ	ジャガキヤベーコン みそ汁 きゅうりの土佐あえ	ぶり大根 白菜の昆布あえ みそ汁	ベーコンカレー なかつら	麻婆豆腐 わかめスープ 甘酢キャベツ	みそ汁 きゅうりのゆかり和え	高野豆腐の卵とじ ウィンナーソテー みそ汁	フライドチキン ゆで野菜のマヨネーズあえ オニオンスープ		
	牛乳 マンナ	牛乳 ハイハイ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	牛乳 おこさませんべい	ヨーグルト		
	牛乳 カップケーキ	牛乳 袋入りアスバラビスケット	牛乳 ドロップドーナツ	牛乳 みそすいとん	牛乳 ソーサーシマフィン	牛乳 バームクーヘン	牛乳 袋入りサブレ	牛乳 クリスマスケーキ		
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 ゆかり 0.5 米 50 鶏もも肉 30 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 きゅうり 20 油 1 鶏がらスープの素 0.3 水 120 塩 0.2 こしょう 少々 うすくちしょうゆ 1 きゅうり 30 人参 15 油 2 酢 1 白米 50 塩昆布 1 ゆかり 15 みそ 9 かぼちゃ 30 玉葱 2 青ねぎ 130 みそ 9 油 1 きゅうり 40 こいくちしょうゆ 1 かつお節 1	米 50 ゆかり 0.5 米 50 ぶり 50 じゃがいも 40 大根 40 人参 15 みりん 3 グリーンピース 3 こいくちしょうゆ 3 油 1 土しょうが 1 白菜 50 塩昆布 1 ゆかり 15 みそ 9 かぼちゃ 30 玉葱 2 青ねぎ 130 みそ 9 油 1 きゅうり 40 こいくちしょうゆ 1 かつお節 1	米 50 ベーコン 20 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 グリッピーズ 3 油 1 カレー・ルウ 20 きゃべつ 30 きゅうり 1 塩 0.1 砂糖 0.5 酢 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 油 1 青ねぎ 2 みかん(缶汁) 2 みかん缶 10	米 50 豆腐(木綿) 80 豚ひき肉 15 人参 20 玉葱 20 砂糖 1 油 1 土しょうが 3 赤みそ 1 みそ 4 塩 少々 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 3 青ねぎ 2 わかめ 1 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 こま(いりこま) 0.5	米 50 鶏もも皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 みりん 20 砂糖 1 土しょうが 1 油 1 人参 5 じゃがいも 20 青ねぎ 2 ミニウィンナー 9 みそ 2 水 130 きゅうり 40 ゆかり 0.3	米 50 ウインナー 10 玉葱 15 人参 15 マッシュルーム 2 パセリ 0.5 油 1 ケチャップ 8 鶏がらスープの素 0.3 塩 少々 鶏もも肉 50 玉葱 130 こしょう 少々 片栗粉 4 油 4 じゃがいも 20 フロッコリー 20 人参 15 マヨネーズ 3 玉葱 20 パセリ・乾 0.1 鶏がらスープの素 0.5 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2				
午前 おやつ	牛乳 100 マンナ 5	牛乳 100 ハイハイ 1袋	牛乳 100 コーンフレーク 5	牛乳 100 せんべい 7	牛乳 100 クッキー 7	牛乳 100 ビスケット 5	牛乳 100 おこさませんべい 1袋	ヨーグルト 1c		
午後 おやつ	牛乳 200 カップケーキ 2c	牛乳 200 アスバラビスケット 1袋	牛乳 200 小麦粉 19 ベーキングパウダー 0.6 砂糖 6 卵 4 牛乳 11 油 4	小麦粉 7 白玉粉 6 ちりめんじゃこ 3 砂糖 3 人参 5 油あげ 3 みそ 8 ウインナー 5 青ねぎ 2 煮干し 2 水 120	牛乳 200 小麦粉 16 砂糖 4 水 10 ベーキングパウダー 0.8 ウインナー 5	牛乳 200 バームクーヘン 30	牛乳 200 サブレ 1袋	牛乳 200 ケーキ 1c		
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	516kcal 18.3g 17.3g	533kcal 18.6g 15.0g	640kcal 25.3g 21.4g	537kcal 16.7g 16.2g	596kcal 22.5g 21.5g	550kcal 23.0g 18.4g	586kcal 22.9g 21.3g	537kcal 24.3g 16.9g	3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	544kcal 20.8g 16.6g
	3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	535kcal 19.2g 17.8g	539kcal 19.5g 15.4g	675kcal 27.0g 22.9g	493kcal 14.2g 13.7g	610kcal 23.9g 21.0g	567kcal 24.5g 18.1g	615kcal 24.3g 22.7g	589kcal 25.6g 22.0g	3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質



～ 毎月19日は食育の日 ～

18日は、「たっぷり野菜の日」です。

今日の給食は、人参・玉葱・ピーマン・大根・もやし・きゅうりなどの野菜を使っています。色の濃い野菜、色のうすい野菜を取り混ぜて、1日に120g～150g以上の野菜を食べましょう。



おとなの手のひら1杯分で 約150gです



- * 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。

月平均栄養価

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

