



Main table containing 14 columns of menu items (Day 2 to Day 18) and 3 rows of ingredients, quantities, and nutritional information (E/P).

Main table containing 14 columns of menu items (Day 19 to Day 31) and 3 rows of ingredients, quantities, and nutritional information (E/P).

Information box for October 10th (Eye Protection Day). Includes text about eye health, a list of nutrients (Vitamin A, B1, C, etc.), and a QR code for more information.

Main table containing 14 columns of daily menu items (e.g., 1日(水), 2日(木), etc.), ingredients, and nutritional information (E/P).

Continuation of the menu table, covering dates from 18日(土) to 30日(木), including ingredients and nutritional values.

Informational box for the 11th month traditional festival. Includes the title '*11月の伝統行事* 『七五三』', a description of the festival, a list of activities (髪置きの儀, 袴着の儀, 帯解の儀), and nutritional information for the average 3-year-old child.



* (☆) マークで表している献立名及び内容は、各保育所からお知らせします。
「1人分」は100〜200kcal相当のおやつを提供します。
* 不足しがちな栄養素(ビタミン、鉄等)を補うため、お米に、強化米を加えて炊飯しています。
* 献立表は前月末に、西宮市のホームページに掲載しています。
* 天候等により食材の一部が変更になる場合があります。
* 給食に使用している食材の産地については、西宮市のホームページ「公立保育所給食食材の産地情報」で確認できます。

令和5年 12月 献立表 (3歳以上児)



西宮市 保育所事業課

Main table showing menu items for Dec 1-16 with columns for date, menu, ingredients, and quantities.

Main table showing menu items for Dec 18-28 with columns for date, menu, ingredients, and quantities.

Special notice box for the Winter Solstice (冬至) with text explaining the day, a list of nutrients, and a QR code.

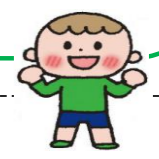


Table with 15 columns representing days from 4th to 20th. Each column contains meal names, ingredients, and quantities. Includes a small illustration of a plant on the left side.

Table with 10 columns representing days from 22nd to 31st. Each column contains meal names, ingredients, and quantities. Includes a small illustration of a plant on the left side.

『おせち料理』について...
おせち料理は、今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。
1月17日(水)は防災教育の一環として、アルファ化米を使ったご飯を提供します。
3歳以上児 1月統一献立平均
エネルギー/528kcal、たんぱく質/19.9g、脂質/15.2g、ビタミンA/219μg、ビタミンB1/0.53mg、ビタミンB2/0.45mg、ビタミンC/39mg、カルシウム/270mg、鉄/2.5mg、食物繊維/3.9g、食塩相当量/1.6g



↓西宮市HP↓



Main table containing 14 columns of daily menu items (e.g., ごはん, 味噌汁, 野菜スープ) and their corresponding quantities in grams and pieces, along with daily energy and nutrient totals.

Table containing 10 columns of daily menu items (e.g., ごはん, さばの塩焼き, ひじきの炒め煮) and their corresponding quantities, continuing the menu schedule.

『節分』について... 節分とは「一年間、健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて行う、日本の伝統行事です。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があり、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日にそれぞれ行われていたそうです。しかし、旧暦において立春が「一年の始まり」とされていたこともあり、現在のように立春の前日のみとなりました。立春や夏至、冬至といった暦(こよみ)の二十四節気は、太陽と地球の位置関係で決まります。地球が太陽を1周する時間は365日ぴったりではなく、6時間弱長いので、毎年少しずつ地球の位置がずれていき、立春も2月4日になったり2月3日になったりします。今年の「節分の日」は、2月3日(土)です。 ☆保育所では節分にちなみ、2月1日(木)のお昼に『いわしのかば焼き』、おやつに『鬼まんじゅう』を提供します!お楽しみに♪



3歳以上児 2月統一献立平均 エネルギー/527kcal、たんぱく質/20.5g、脂質/15.0g ビタミンA/221μg、ビタミンB1/0.59mg、ビタミンB2/0.47mg ビタミンC/40mg、カルシウム/275mg、鉄/2.5mg 食物繊維/4.3g、食塩相当量/1.6g

* (☆) マークで表している献立名及び内容は、各保育所からお知らせします。 「1人分」は100~200kcal相当のおやつを提供します。 * 不足しがちな栄養素(ビタミン、鉄等)を補うため、お米に、強化米を加えて炊飯しています。 * 献立表は前月末に、西宮市のホームページに掲載しています。 * 天候等により食材の一部が変更になる場合があります。 * 給食に使用している食材の産地については、西宮市のホームページ「公立保育所給食 食材の産地情報」で確認できます。



Table with 14 columns representing days from 1st to 16th. Each column contains menu items, ingredients with quantities, and nutritional information (E/P).

Table with 14 columns representing days from 18th to 30th. Each column contains menu items, ingredients with quantities, and nutritional information (E/P).

春の気配を感じる季節になりました。進級や入学など、新しい空気を感... 給食では、春を感じる食材を使用した献立を提供します。... エネルギー/533kcal たんぱく質/20.5g 脂質/16.0g...

