

令和5年 10 月 献 立 表 ( 未 満 児 )



西宮市 保育所事業課

Main table containing meal plans for October, including columns for dates (e.g., 2日(月), 3日(火)), menu items (e.g., ごはん, 鶏肉), and their respective quantities and nutritional information (E/P).

Continuation of the meal plan table, covering dates from 19日(木) to 31日(火), including menu items and nutritional data.

栄養素たっぷりの『きのこ』
秋の食材に欠かせない「きのこ」。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。
・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。菌ざわり抜群！
・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
★今月の献立の中にもたくさんのきのこが登場します。どうぞお楽しみに♪

3歳未満児 10月統一献立平均
エネルギー/475kcal、たんぱく質/18.8g、脂質/14.2g
ビタミンA/192μg、ビタミンB1/0.48mg
ビタミンB2/0.43mg、ビタミンC/30mg
カルシウム/261mg、鉄/2.0mg
食物繊維/3.4g、食塩相当量/1.6g
\* (☆) マークで表している献立名および内容は、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。



↓西宮市HP↓

Main table for the 11th month menu, columns 1-13. Includes food items, ingredients, and quantities for each day from 1st to 17th.

Main table for the 11th month menu, columns 14-26. Includes food items, ingredients, and quantities for each day from 18th to 30th.

Information box for '和食の日' (Japanese Food Day) on November 24th. Includes a title, introductory text about autumn, a photo of a meal, and nutritional information for 3-year-olds.

\* (☆) マークで表している献立名および内容は、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。






日	1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼食	ごはん 煮魚 白菜と春菊のごま和え みそ汁 バナナ	かやくうどん さつま芋のきめ煮	ごはん さわらの塩焼き なたね和え けんちん汁 みかん(1,2歳) みかん(0歳)	パン マカロニのケチャップ煮 めかふのサラダ	ごはん 高野豆腐の卵とし みそ汁 りんご	ごはん ぶりのたつ揚げ チンゲン菜の割り醤油和え もすく入りすまし汁	ごはん オムレツ キャベツの甘酢和え たっぷりの野菜と大豆のスープ オレンジ	和風スパゲティ 豆腐とレタスのスープ	人参ひじきご飯 小松菜の炒め煮 豚肉と野菜のスープ みかん(1,2歳) みかん(0歳)	ごはん 赤魚のみそ煮 ほうれん草のごま和え かきたま汁	ごはん つくねの照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁 りんご	中華丼 刻み昆布のごま和え	ごはん 鮭のクリームソース 70%以上の割り醤油和え 豆腐のスープ バナナ	わかめうどん じゃが芋のそぼろ煮
材料名・数量(g)	米 40 からすかれい40g 1切 しょうゆ(濃) 1.35 ねぎ 0.9 三温糖 0.9 みりん 0.9 酒 0.9 白菜 31.5 春菊 9 白ごま 1.08 しょうゆ(濃) 0.63 三温糖 0.18 かつお・昆布だし 0.9 絹ごし豆腐 22.5 たまねぎ 13.5 にんじん 9 油揚げ 2.7 ねぎ 1.8 わかめ(乾) 0.45 みそ 5.4 かつお・昆布だし 11.7 バナナ 40	うどん(冷) 85 鶏肉 31.5 にんじん 9 さわか40g 1切 かまぼこ 7.2 ねぎ 1.8 干しいだけ 0.9 しょうゆ(淡) 0.18 しょうゆ(濃) 3.15 みりん 0.09 かつお・昆布だし 135 さつま芋 40.5 さやいんげん 1.8 しょうゆ(濃) 0.9 三温糖 0.45 みりん 0.45 かつお・昆布だし 18 ごぼう 4.5 油揚げ 2.7 しょうゆ(淡) 0.18 ごま油 0.45 片栗粉 0.9 かつお・昆布だし 11.7 みかん 1個 みかん 1/2個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個	米 40 ロールパン 1個 豚肉 27 たまねぎ 2.7 じゃが芋 22.5 にんじん 18 たまねぎ 13.5 にんじん 2.7 きぬさや 3.6 干しいだけ 0.9 三温糖 1.62 ウスターソース 0.63 固形フィオン 0.63 油 0.09 塩 0.09 きゅうり 13.5 ハム 9 切干大根 2.7 めかふ(乾) 1.8 白ごま 0.9 しょうゆ(淡) 4.5 三温糖 1.8 ちくわ 0.81 みそ 0.126 かつお・昆布だし 0.54 りんご 1/6個
E/P	459kcal/19.6g	381kcal/15.9g	498kcal/20.9g	485kcal/20.7g	448kcal/18.3g	572kcal/23.4g	498kcal/16.1g	371kcal/14.8g	435kcal/14.9g	462kcal/20.4g	491kcal/20.0g	461kcal/17.6g	496kcal/21.8g	374kcal/14.5g

日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
昼食	ごはん さわらのチーズホイル焼き 大根の和風サラダ 春雨スープ オレンジ	ごはん ささみのフライ ゆで野菜 もすく入りすまし汁	ごはん たいのごま焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 みかん(1,2歳) みかん(0歳)	パン 豆乳カレースープ りんごのフレンチサラダ	ごはん ぶりの照り煮(1歳~) 白身魚の照り煮(0歳) かぼちゃのきめ煮 みそ汁 バナナ	五目ラーメン 大根と厚揚げのきめ煮	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ	ごはん 石狩鍋 70%以上のごま和え	ごはん ツナ大豆炒め すまし汁 りんご	ごはん ひじき入りたまごのオープン焼き チンゲン菜のおかか和え みそ汁
材料名・数量(g)	米 40 さわら40g 1切 塩 0.09 酒 0.9 たまねぎ 13.5 赤パプリカ 4.5 えのきたけ 4.5 干しいだけ 4.5 しょうゆ(濃) 0.18 油 0.45 チーズ 11.7 だいこん 18 きゅうり 13.5 ツナ(水煮) 4.5 油 1.35 酢 0.9 三温糖 0.9 塩 0.09 しょうゆ(淡) 0.18 ほうれん草 13.5 白菜 13.5 にんじん 9 はるさめ 3.6 鶏がらスープ 0.9 しょうゆ(淡) 0.27 塩 0.09 オレンジ 1/4個	米 40 鶏肉ささみ 36 酒 0.09 しょうゆ 0.27 小麦粉 4.5 卵 2.7 パン粉 7.2 油 4.5 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 0.45 三温糖 0.9 みりん 0.45 にんじん 4.5 プロッコリー 27 絹ごし豆腐 22.5 もすく(冷) 9 たまねぎ 0.9 にんじん 9 さつま芋 2.7 しょうゆ(淡) 0.05 だいこん 3.15 たまねぎ 0.09 みずな 7.2 みそ 5.4 かつお・昆布だし 11.7 みかん 1個 みかん 1/2個	米 40 たい40g 1切 酒 0.09 しょうゆ 0.45 小麥粉 1.62 しょうゆ(濃) 2.7 みりん 1.8 三温糖 0.9 トマトケチャップ 4.5 ひじき(乾) 1.35 大豆(水煮) 10.8 油揚げ 3.6 にんじん 4.5 プロッコリー 27 三温糖 0.9 しょうゆ(濃) 1.35 みりん 1.35 油 0.9 かつお・昆布だし 11.7 さつま芋 18 だいこん 13.5 たまねぎ 9 みずな 7.2 みそ 5.4 かつお・昆布だし 11.7 みかん 1個 みかん 1/2個	ロールパン 1個 豚肉 18 たまねぎ 13.5 にんじん 9 ねぎ 2.7 わかめ(乾) 0.27 しょうゆ(淡) 2.7 卵 0.09 牛乳 0.18 パン粉 0.9 油 0.9 トマトケチャップ 0.9 ウスターソース 40.5 三温糖 27 だいこん 27 厚揚げ 0.9 しょうゆ(淡) 0.9 みりん 0.9 三温糖 0.45 きゅうり 13.5 にんじん 7.2 ねぎ 1.8 わかめ(乾) 0.45 みそ 5.4 かつお・昆布だし 11.7 バナナ 40	米 40 ぶり40g 1切 しょうゆ 0.45 酒 0.9 たまねぎ 1.8 しょうゆ(濃) 2.7 からすかれい40g 1切 しょうゆ 0.45 鶏がらスープ 1.8 塩 0.09 だいこん 1.35 厚揚げ 27 しょうゆ(淡) 0.9 みりん 0.9 三温糖 0.45 かぼちゃ 27 さやいんげん 1.8 しょうゆ(濃) 0.63 みりん 0.27 かつお・昆布だし 11.7 たまねぎ 18 だいこん 13.5 にんじん 7.2 ねぎ 1.8 わかめ(乾) 0.45 みそ 5.4 かつお・昆布だし 11.7 バナナ 40	米 40 中華めん(冷) 60 豚肉 31.5 白菜 18 にんじん 9 ねぎ 2.7 たまねぎ 22.5 卵 2.7 牛乳 0.09 パン粉 0.18 油 0.9 トマトケチャップ 0.9 ウスターソース 40.5 三温糖 27 だいこん 27 厚揚げ 0.9 しょうゆ(淡) 0.9 みりん 0.9 三温糖 0.45 きゅうり 13.5 にんじん 7.2 ねぎ 1.8 わかめ(乾) 0.45 みそ 5.4 かつお・昆布だし 11.7 バナナ 40	米 40 豚肉ミンチ 18 じゃが芋 27 焼き豆腐 18 油揚げ 13.5 にんじん 13.5 糸こんにゃく 4.5 ツナ(水煮) 1.8 しょうゆ(濃) 1.35 干しいだけ 0.9 みそ 0.9 しょうゆ(淡) 0.63 かつお・昆布だし 0.63 マカロニ 5.4 きゅうり 13.5 白ごま 1.08 しょうゆ(濃) 0.63 えのきたけ 0.9 りんご 0.9 キャベツ 18 白菜 18 みずな 7.2 ホールコーン缶 4.5 固形フィオン 0.9 しょうゆ(淡) 0.27 塩 0.09 オレンジ 1/4個	米 40 鯛 27 しょうゆ(淡) 0.72 みりん 0.36 たまねぎ 7.2 ツナ(水煮) 5.4 にんじん 5.4 ひじき(乾) 0.63 みつば 1.8 油 0.135 しょうゆ 0.45 かつお・昆布だし 13.5 チンゲン菜 37.8 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 0.63 えのきたけ 4.5 かつお・昆布だし 0.63 かぼちゃ 13.5 だいこん 13.5 白菜 9 ねぎ 1.8 わかめ(乾) 0.45 みそ 5.4 かつお・昆布だし 11.7	米 40 卵 36 かつお・昆布だし 9 しょうゆ(淡) 0.72 みりん 0.36 たまねぎ 7.2 ツナ(水煮) 5.4 にんじん 5.4 ひじき(乾) 0.63 みつば 1.8 油 0.135 しょうゆ 0.45 かつお・昆布だし 13.5 チンゲン菜 37.8 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 0.63 えのきたけ 4.5 かつお・昆布だし 0.63 かぼちゃ 13.5 だいこん 13.5 白菜 9 ねぎ 1.8 わかめ(乾) 0.45 みそ 5.4 かつお・昆布だし 11.7	米 40 さつま芋 9 小麦粉 18 ベーキングパウダー 0.7 スキムミルク 2.7 上白糖 7.2 牛乳 18 油 1.17
E/P	500kcal/20.1g	460kcal/23.1g	563kcal/21.2g	509kcal/18.7g	517kcal/18.6g	369kcal/17.9g	519kcal/17.0g	406kcal/22.3g	430kcal/15.4g	462kcal/18.3g

**\*うれしい効能たっぷりの“冬野菜”\***

冬野菜といえば、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、白菜、春菊、ほうれん草など…。どの野菜にも身体に必要な栄養素がたくさん含まれています。冬野菜は気温の低下によって凍らないよう、細胞内に糖분을蓄えます。そのため糖度も高く、甘く感じられるものが多いと言われています。身体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用もたくさんあります。旬の冬の野菜をたっぷり食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう♪

保育所の給食にも旬の冬野菜をたくさん使っています。お楽しみに♪




3歳未満児 12月統一献立平均

エネルギー/465kcal、たんぱく質/18.8g、脂質/13.5g  
 ビタミンA/198μg、ビタミンB1/0.50mg、ビタミンB2/0.44mg  
 ビタミンC/40mg、カルシウム/262mg、鉄/2.2mg  
 食物繊維/3.8g、食塩相当量/1.4g

\* (☆) マークで表している献立名および内容は、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。

↓西宮市HP↓



Main table for January 1st (Monday) menu. Columns include date, meal name, ingredients, and energy/nutrient values.

Main table for January 17th (Wednesday) menu. Columns include date, meal name, ingredients, and energy/nutrient values.

Informational section titled '七草がゆ' (Seven Grasses Congee). It includes an illustration of seven types of green herbs (せり, なずな, ごぎょう, ほとけのぎ, いよかん, すずしろ, はこべら) and text explaining the dish's significance for longevity and health. It also provides a list of ingredients and their quantities for the meal.



西宮市HP



Main table with 15 columns representing days from 1st to 17th. Each column contains menu items, ingredients with quantities, and energy/nutrient values (E/P).

Main table with 10 columns representing days from 19th to 29th. Each column contains menu items, ingredients with quantities, and energy/nutrient values (E/P).

Informational box titled '冬の水分補給' (Winter Hydration). It explains the importance of hydration in winter, lists 'ポイント' (Points) for hydration, and provides a '3歳未満児 2月統一献立平均' (Average menu for children under 3 in Feb) with energy and nutrient values.

Additional information box titled '☆節分にちなんで...' (On the occasion of Setsubun...). It provides energy and nutrient values for a specific menu item and includes a QR code for more information.





Main table for the first 16 days of the month, including columns for date, menu items, ingredients, and nutritional information.

Summary row for the first 16 days, showing total energy and weight values for each day.

Main table for the last 10 days of the month, including columns for date, menu items, ingredients, and nutritional information.

Summary row for the last 10 days, showing total energy and weight values for each day.

桃の節句 (Peach Festival) section with text explaining the festival, its significance, and the menu items provided for the children.

3歳未満児 3月統一献立平均 (Average menu for children under 3 years old in March).

Energy and nutrient information: エネルギー/470kcal たんぱく質/18.4g 脂質/14.6g...

