

保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和8年(2026年)9月分

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)
献立名	ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜のおひだし みそ汁	フルコギ丼 ドレッシングサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のグリル スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 牛肉と野菜の鉄火煮 もやしのゆかりあえ すまし汁	豚肉と野菜のあんかけ丼 きゅうりの土佐あえ みそ汁	ごはん さばカレー なかよしサラダ	ごはん 麻婆豆腐 白菜の昆布あえ オニオンスープ	ごはん ポークビーンズ やきとり 小松菜のゆで野菜 みそ汁	ごはん 白身魚のカレー風味あげ ゆでフロッコリーとトマト わかめスープ	ごはん 肉うどん 大根サラダ コーンスープ	ごはん スパゲティボリタン ゆで野菜 コーンスープ	ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜のおひだし みそ汁	ごはん ドレッシングサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のグリル スパゲティサラダ コンソメスープ	
	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 ボーロ	牛乳 お魚のせんべい	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 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 甘辛マカロニ	ヨーグルト飲料(マスカット) なし ばりんこ	ゆかりおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ひとくちビスケット	牛乳 蒸しパン	牛乳 尼きやべつ焼	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 さつまいもの甘煮	牛乳 アップルゼリー	牛乳 幼児用ミレービスケット	牛乳 フルーツかんでん	牛乳 甘辛マカロニ	ヨーグルト飲料(マスカット) 袋入り揚げせん	ゆかりおにぎり
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	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 豚肉 50 玉葱 10 土しょうが 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 料理酒 1 油 1 人参 1 ピーマン 5 ごまつな 40 人参 5 こいくちしょうゆ 1 しめじ 8 じゃがいも 15 青ねぎ 2 みそ 6 煮干し 2 水 130	米 50 牛肉 20 ガーリックパウダー 0.1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 ごま油 1 人参 5 玉葱 20 スパゲティ・サラダ用 6 きやべつ 20 こいくちしょうゆ 1 みりん 10 ごま油 1 きゅうり 15 マヨネーズ 7 じゃがいも 15 玉葱 10 パセリ・乾 0.1 鶏がらスープの素 0.8 水 130 木綿豆腐 25 えのきたけ 8 青ねぎ 2 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	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 1 砂糖 1 土しょうが 1 人参 1 油 1 みそ 5 スパゲティ・サラダ用 6 きやべつ 20 こいくちしょうゆ 1 人参 10 みりん 1 きゅうり 15 マヨネーズ 7 じゃがいも 10 玉葱 10 パセリ・乾 0.1 鶏がらスープの素 0.8 水 130 木綿豆腐 25 えのきたけ 8 うすくちしょうゆ 1 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	米 50 豚肉 20 玉葱 30 人参 10 きやべつ 20 玉葱 30 ゆでだけのこ 10 塩 1 水 120 ごま油 1 鶏がらスープの素 0.6 土しょうが 1 赤みそ 4 塩 0.2 人参 15 けちやっ 10 はるさめ 6 コーン缶 3 パセリ・乾 0.1 砂糖 1.5 ごま油 2 玉葱 20 人参 10 コーン缶 10 じゃがいも 15 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 水 130 みそ 6 木綿豆腐 25 えのきたけ 8 青ねぎ 2 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	米 50 豚肉 25 玉葱 30 人参 10 きやべつ 20 玉葱 30 ゆでだけのこ 10 塩 1 水 120 ごま油 1 鶏がらスープの素 0.6 土しょうが 1 赤みそ 4 塩 0.2 人参 15 けちやっ 10 はるさめ 6 コーン缶 3 パセリ・乾 0.1 砂糖 1.5 ごま油 2 玉葱 20 人参 10 コーン缶 10 じゃがいも 15 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 水 130 みそ 6 木綿豆腐 25 えのきたけ 8 青ねぎ 2 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	米 50 さば・水煮缶詰 20 豆腐 80 豚肉 15 鶏もも肉皮なし 60 メルルーサ切身 50 うどん 50 スパゲティ 25 豚肉 50 ガーリックパウダー 0.1 鶏もも皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.6 土しょうが 1 赤みそ 4 塩 0.2 人参 15 けちやっ 10 はるさめ 6 コーン缶 3 パセリ・乾 0.1 砂糖 1.5 ごま油 2 玉葱 20 人参 10 コーン缶 10 じゃがいも 15 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 水 130 みそ 6 木綿豆腐 25 えのきたけ 8 青ねぎ 2 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	米 50 大豆(国産) ゆで 40 豚肉 30 料理酒 1 鶏もも肉皮なし 60 メルルーサ切身 50 うどん 50 スパゲティ 25 牛肉 20 ワインナー 15 玉葱 30 人参 20 小麥粉 5 カレー粉 0.3 青ねぎ 3 だしかつお 2 水 120 うすくちしょうゆ 5 ブロッコリー 20 トマト(完熟) 20 塩 少々 大根 35 きゅうり 10 人参 10 コーン缶 10 じゃがいも 15 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1	米 50 豚肉 30 料理酒 1 玉葱 10 人参 10 小麥粉 5 カレー粉 0.3 青ねぎ 3 だしかつお 2 水 120 うすくちしょうゆ 5 ブロッコリー 20 トマト(完熟) 20 塩 少々 大根 35 きゅうり 10 人参 10 コーン缶 10 じゃがいも 15 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1	米 50 鶏もも肉皮なし 60 メルルーサ切身 50 うどん 50 スパゲティ 25 豚肉 50 ガーリックパウダー 0.1 鶏もも皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1	米 50 鶏もも肉皮なし 60 メルルーサ切身 50 うどん 50 スパゲティ 25 豚肉 50 ガーリックパウダー 0.1 鶏もも皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1	米 50 鶏もも肉皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1	米 50 鶏もも皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1	米 50 鶏もも皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1	米 50 鶏もも皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1	米 50 鶏もも皮なし 50 白ねぎ 20 こいくちしょうゆ 3 しめじ 8 青ねぎ 2 水 130 鶏がらスープの素 0.5 煮干し 2 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1
															
午前 おやつ	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 ボーロ 7	牛乳 100 お魚せんべい 1袋	牛乳 100 -ロタイプクラッカー 5	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	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
午後 おやつ	牛乳 200 マカロニ(乾) 15 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 3 片栗粉 1	ヨーグルト飲料 1本 なし 40 ばりんこ 1袋	ゆかり 0.4 米 30 卵 6 砂糖 4 牛乳 20 小麦粉 20 ベーキングパウダー 1.2 バター 4 ケーキシロップ 3	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋	牛乳 200 牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	489 kcal 20.9 g 17.8 g	414 kcal 15.5 g 11.5 g	449 kcal 17.3 g 11.8 g	537 kcal 22.4 g 19.4 g	453 kcal 17.7 g 15.6 g	523 kcal 16.2 g 17.8 g	499 kcal 19.8 g 14.6 g	562 kcal 23.5 g 19.9 g	451 kcal 21.6 g 9.5 g	406 kcal 18.0 g 11.8 g	423 kcal 15.6 g 15.8 g	430 kcal 15.2 g 13.4 g	489 kcal 20.9 g 17.8 g	430 kcal 15.8 g 16.3 g	449 kcal 17.3 g 11.8 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	551 kcal 23.8 g 20.2 g	406 kcal 14.7 g 9.0 g	447 kcal 16.7 g 9.8 g	612 kcal 26.0 g 21.3 g	504 kcal 20.1 g 17.6 g	589 kcal 21.8 g 20.2 g	527 kcal 21.8 g 16.1 g	645 kcal 27.1 g 22.4 g	543 kcal 20.4 g 14.4 g	454 kcal 20.4 g 12.7 g	476 kcal 17.5 g 17.8 g	485 kcal 17.0 g 14.1 g	551 kcal 23.8 g 20.2 g	435 kcal 15.2 g 15.0 g	447 kcal 16.7 g 9.8 g



保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和8年(2026年)9月分

献立名	お月見給食							
	9月18日(金)	9月19日(土)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
ごはん	豚肉と野菜の鉄火煮 もやしのゆかりあえ たっぷり野菜のすまし汁	きゅうりの土佐あえ みそ汁	ワインナーカレー なかよしサラダ	白身魚のカレー風味あけ ゆでフロッコリーとトマト わかめスープ	肉うどん 大根サラダ	スパゲティナポリタン ゆで野菜 コンスープ	麻婆豆腐 白菜の昆布あえ オニオンスープ	ポークビーンズ もやしときゅうりのあえもの
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ソフトせんべい	ソフトせんべい	ハイハイ	やさいせんべい	ヨーグルト	おこさませんべい	ウエハース	あかちゃんせんべい	クラッカー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ホットケーキ	ホットケーキ	ひとくちビスケット	さつまいもの甘煮	お月見だんご	フルーツかんてん	フルーツかんてん	尼きゃべつ焼	袋入り揚げせん
お昼	お月見給食							
	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g
	米	50	米	50	米	50	米	50
	豚肉	25	豚肉	25	鶏あらミンチ	10	大豆(国産)	40
	牛肉	20	玉葱	30	人参	10	うどん	50
	厚揚げ	20	人参	10	じゃがいも	40	スパゲティ	25
	じゃがいも	30	きゃべつ	20	人参	10	ウインナー	15
	ごぼう	10	油	1	しいたけ(生)	10	玉葱	10
	三度豆	6	鶏がらスープの素	0.4	油あげ	2	人参	20
	人参	20	塩	少々	料理酒	1	玉葱	10
	油	1	こいくちしょうゆ	2	みりん	1	ゆでだけのこ	10
	みそ	5	こしょう	少々	塩	0.3	砂糖	1
	砂糖	2	片栗粉	2	だし用昆布	0.5	赤みそ	4
	こいくちしょうゆ	1	きゅうり	40	メルルーサ切身	50	水	40
	みりん	1	こいくちしょうゆ	1	塩	0.1	塩	少々
	もやし	50	かつお節	1	砂糖	0.5	こしょう	少々
	ゆかり	1	酢	1.5	小麦粉	1.5	人参	10
	うすくちしょうゆ	0.5	大根	30	カレー粉	0.3	うすくちしょうゆ	1
	玉葱	15	青ねぎ	2	油	4	コーン缶	10
	人参	5	みかん(缶汁)	少々	プロッコリー	20	パセリ・乾	0.05
	しめじ	5	みかん缶	10	トマト(完熟)	20	鶏がらスープの素	0.5
	青ねぎ	2	水	130	塩	少々	白菜	50
	だしかつお	2			わかめ	0.5	塩昆布	1
	水	130			玉葱	20	水	130
	うすくちしょうゆ	0.2			鶏がらスープの素	0.5	うすくちしょうゆ	2
	塩	2			水	130	塩	0.2
					うすくちしょうゆ	2		
					塩	0.2		
午前 おやつ	お月見給食							
	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g
	牛乳	100	牛乳	100	ヨーグルト	1c	牛乳	100
	ソフトせんべい	2枚	ハイハイ	1袋	やさいせんべい	1袋	おこさませんべい	1袋
							ウエハース	2枚
							あかちゃんせんべい	1袋
							→ロタイプのクラッカー	5
午後 おやつ	お月見給食							
	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g
	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200
	卵	6	ひとくちビスケット	1袋	さつまいも	50	米	25
	砂糖	4	砂糖	3	きなこ	4	ミネービスケット	1袋
	牛乳	20	こいくちしょうゆ	1	砂糖	4	小麦粉	0.1
	小麦粉	20			塩	0.1		
	ベーキングパウダー	1.2						
	バター	4						
	ケーキシロップ	3						
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	お月見給食							
	食品名	kcal	食品名	kcal	食品名	kcal	食品名	kcal
	527 kcal	21.0 g	453 kcal	17.7 g	560 kcal	15.4 g	449 kcal	22.3 g
	18.4 g	15.6 g	15.6 g	15.6 g	19.4 g	10.9 g	15.8 g	15.8 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	お月見給食							
	食品名	kcal	食品名	kcal	食品名	kcal	食品名	kcal
	599 kcal	24.3 g	504 kcal	20.1 g	603 kcal	16.2 g	537 kcal	17.5 g
	20.1 g	17.6 g	17.6 g	17.6 g	22.1 g	16.2 g	17.8 g	17.8 g

なかよし給食

今年は、
9月25日(金)が「十五夜」です。

9月25日(金)は、
「お月見給食」を実施します。

十五夜は、9月中旬の満月の夜のことで、おだんごやすきなどのお供えものをして、お米や野菜が元気に育ったことに感謝をする日です。

給食には秋の味覚が詰まった「きのこの炊き込みご飯」、午後のおやつにはいよいよお月様のような「お月見団子」が登場します！

いただきます！

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

9月18日(金)は、
「たっぷり野菜の日」です。

煮物や和え物、汁物にたくさんの野菜を取り入れました。お肉の旨みやゆかりの味付けで、子どもたちが野菜をおいしく食べられる工夫をしています。

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。

尼のやさいたち

9月1日は、防災の日です

地震、台風、豪雨など自然災害が相次いで発生しています。この機会に、ご家庭でも非常食やその保管方法を見直してみましょう。公立保育所でも、災害に備えて非常食を備蓄しています。非常食は、長期保存に耐え、調理に手間がかからないもの、できるだけ食具を使わずに食べられるものを選びましょう。

レトルトや缶詰などの非常食以外にも、米やパスタ、春雨やひじき、高野豆腐などの乾物は、「ローリングストック」として活用できるため、日頃から献立に取り入れて食べ慣れるようにしています。

つなぐつながる
うきだす

★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。

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

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

子育てが不安なとき、子育てが楽しくなるように、子育て支援センターで相談してください。

(尼崎市子どもの育ち支援センター) どんなんでなこと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・ひとみきプラザ内

月平均栄養価

★3歳未満児
エネルギー
たんぱく質
脂質

472 kcal
18.5 g
15.6 g

★3歳以上児
エネルギー
たんぱく質
脂質

522 kcal
20.6 g
17.0 g

※おやつは、3歳未満児、3歳以上児の別です。