保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和８年（2026年）４月分

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月13日(月)	なかよし給食 4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	たっぷり野菜の日 4月17日(金)	4月18日(土)
献立名	菜っぱごはん チキンと野菜のポトフ 三色サラダ 牛乳 炭酸せんべい 牛乳 蒸しいも	ごはん さわらの煮つけ チンゲンサイのあえもの みそ汁 牛乳 幼児用ビスケット オレンジヨーグルト	ごはん 豆腐の五目煮 ブロッコリーとトマトの土佐あえ すまし汁 牛乳 ソフトせんべい 牛乳 野菜蒸しパン	豚肉の生姜焼丼 もやしのナムル みそ汁 牛乳 ハイハイン 牛乳 動物ビスケット	ごはん ミニウインナー 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 牛乳 あかちゃんせんべい 牛乳 アップルゼリー	ごはん やきとり 拌三絲 みそ汁 牛乳 お魚のせんべい 牛乳 マカロニきなこ	食パン(８枚切り) 煮込みハンバーグ ゆで野菜 オニオンスープ 牛乳 クラッカー おかかおにぎり	ごはん 肉うどん 白菜の昆布あえ 牛乳 やさいせんべい ジョア(プレーン) オレンジ ばりんこ	ごはん けんちんあげ 甘酢キャベツ みそ汁 牛乳 コーンフレーク 牛乳 ジャムのサンドイッチ	菜っ葉ごはん スープスパゲティ 大根サラダ 牛乳 おこさませんべい 牛乳 野菜スナック	木の葉丼 きゅうりのゆかり和え みそ汁 牛乳 ウエハース 牛乳 じゃがいものおやき	ごはん 魚の新緑あげ 新きゃべつとトマトのサラダ すまし汁 ヨーグルト 牛乳 ウインナーとチーズの パンケーキ	菜っぱごはん チキンと野菜のポトフ 三色サラダ 牛乳 炭酸せんべい 牛乳 ビスコ	ごはん ポークカレー ドレッシングサラダ 牛乳 幼児用ビスケット オレンジヨーグルト	ごはん 豆腐の五目煮 ブロッコリーとトマトの土佐あえ たっぷり野菜のすまし汁 牛乳 ソフトせんべい 牛乳 野菜蒸しパン	豚肉の生姜焼丼 もやしのナムル みそ汁 牛乳 ハイハイン 牛乳 動物ビスケット
お昼	食品名 g 菜めしふりかけ 0.6 米 50 鶏もも肉 20 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 きゃべつ 30 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 大根 30 人参 5 きゅうり 10 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1	食品名 g 米 50 さわら 50 土しょうが 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 水 20 チンゲンサイ 50 人参 10 こいくちしょうゆ 1 じゃがいも 10 玉葱 15 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 木綿豆腐 50 鶏あらミンチ 20 人参 15 玉葱 30 きゃべつ 30 しいたけ（生） 2 土しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 油 1 片栗粉 1 なると 5 えのきたけ 5 みつば 2 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	食品名 g 米 50 豚肉 50 土しょうが 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 料理酒 1 玉葱 10 油 1 もやし 40 うすくちしょうゆ 2 ごま油 1 しめじ 5 わかめ 0.5 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 ソーセージ 20 油 1 切り干し大根 7 人参 15 油あげ 5 油 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 だしかつお 1 水 30 じゃがいも 15 玉葱 15 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 鶏もも皮なし 50 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 砂糖 1 土しょうが 1 油 1 きゅうり 30 人参 15 はるさめ 6 コーン缶 3 砂糖 1.5 ごま油 1 酢 3 こいくちしょうゆ 2 塩 0.05 えのきたけ 5 玉葱 15 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 食パン（８枚切り） 1枚 合い挽き肉 30 塩 0.3 こしょう 少々 玉葱 10 卵 15 人参 10 パン粉 10 水 10 油 1 トマトピューレ 10 ケチャップ 3 砂糖 0.3 ウスターソース 0.5 塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 水 30 ブロッコリー 20 じゃがいも 30 塩 少々 玉葱 20 人参 5 パセリ・乾 0.05 鶏がらスープの素 0.4 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	食品名 g 米 30 干うどん 25 牛肉 20 かまぼこ 10 玉葱 10 人参 10 青ねぎ 3 だしかつお 2 水 120 うすくちしょうゆ 5 砂糖 1 白菜 50 塩昆布 1	食品名 g 米 50 ツナノンオイル 20 木綿豆腐 45 人参 10 玉葱 14 小麦粉 10 卵 6 油 4 きゃべつ 35 人参 15 酢 1.5 砂糖 1 塩 0.1 わかめ 0.5 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 菜めしふりかけ 0.4 米 30 スパゲティ 25 玉葱 30 人参 5 しめじ 10 ウインナー 15 塩 0.1 こしょう 少々 油 3 こいくちしょうゆ 適宜 酢 1 鶏がらスープの素 0.8 大根 35 きゅうり 10 人参 10 だしかつお 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5	食品名 g 米 50 なると 5 玉葱 30 油あげ 3 人参 10 だしかつお 1 水 45 砂糖 0.9 ウインナー 15 塩 0.1 うすくちしょうゆ 6 卵 30 片栗粉 0.5 みつば 3 きゅうり 40 ゆかり 0.3 かぼちゃ 20 玉葱 10 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 小麦粉 8 塩 少々 こしょう 少々 水 適宜 青のり 0.2 油 3 メルルーサ切身 40 鶏もも肉 20 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 きゃべつ 30 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 大根 30 人参 5 きゅうり 10 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1	食品名 g 米 50 豚肉 20 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 グリンピース 3 きゃべつ 30 油 1 しいたけ（生） 2 水 120 カレー・ルウ 20 きゃべつ 20 きゅうり 20 人参 10 酢 1 塩 0.1 油 2	食品名 g 米 50 木綿豆腐 50 鶏あらミンチ 20 人参 15 玉葱 30 きゃべつ 30 しいたけ（生） 2 土しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 油 1 片栗粉 1 えのきたけ 5 大根 10 なると 5 みつば 2 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	食品名 g 米 50 豚肉 50 土しょうが 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 料理酒 1 玉葱 10 油 1 もやし 40 うすくちしょうゆ 2 ごま油 1 しめじ 5 わかめ 0.5 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130
午前おやつ	牛乳 100 炭酸せんべい 8	牛乳 100 幼児用ビスケット 5	牛乳 100 ソフトせんべい 2枚	牛乳 100 ハイハイン 1袋	牛乳 100 あかちゃんせんべい 1袋	牛乳 100 お魚せんべい 1袋	牛乳 100 ーロクラッカー 5	牛乳 100 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	ヨーグルト 1こ	牛乳 100 炭酸せんべい 8	牛乳 100 幼児用ビスケット 5	牛乳 100 ソフトせんべい 2枚	牛乳 100 ハイハイン 1袋
午後おやつ	牛乳 200 さつまいも 70	カップヨーグルト 1こ みかん缶 15	牛乳 200 野菜ジュース 10 小麦粉 16 砂糖 4 ベーキングパウダー 0.8 油 0.8	牛乳 200 動物ビスケット 1袋	牛乳 200 粉寒天 0.6 砂糖 4 りんご飲料 70	牛乳 200 マカロニ 15 きなこ 5 砂糖 5 塩 少々	米 30 かつおぶし粉 0.5 こいくちしょうゆ 0.5	ジョア（プレーン） 1本 オレンジ 40 ばりんこ 1袋	牛乳 200 食パン（10枚切り） 1枚 いちごジャム 10	牛乳 200 野菜スナック 1袋	牛乳 200 じゃがいも 50 片栗粉 10 塩 0.2 油 0.5	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 チーズ 5 油 1	牛乳 200 ビスコ 1袋	カップヨーグルト 1こ みかん缶 15	牛乳 200 野菜ジュース 10 小麦粉 16 砂糖 4 ベーキングパウダー 0.8 油 0.8	牛乳 200 動物ビスケット 1袋
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	472 kcal 16.5 g 10.2 g	458 kcal 22.5 g 11.9 g	508 kcal 21.4 g 16.1 g	546 kcal 22.3 g 22.1 g	497 kcal 17.6 g 16.7 g	552 kcal 25.6 g 14.4 g	464 kcal 19.7 g 15.0 g	449 kcal 17.8 g 7.2 g	559 kcal 23.0 g 16.8 g	461 kcal 14.7 g 17.8 g	479 kcal 19.1 g 13.5 g	541 kcal 22.9 g 16.6 g	483 kcal 17.1 g 12.6 g	546 kcal 16.3 g 19.5 g	509 kcal 21.5 g 16.1 g	546 kcal 22.3 g 22.1 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	477 kcal 16.9 g 10.4 g	404 kcal 20.5 g 8.1 g	524 kcal 22.8 g 16.1 g	565 kcal 23.8 g 23.6 g	512 kcal 18.2 g 17.6 g	541 kcal 26.5 g 14.9 g	425 kcal 17.7 g 11.9 g	367 kcal 14.9 g 3.6 g	587 kcal 24.4 g 17.7 g	473 kcal 15.2 g 18.5 g	499 kcal 20.1 g 13.6 g	564 kcal 24.5 g 19.8 g	479 kcal 17.4 g 12.8 g	502 kcal 13.6 g 16.6 g	526 kcal 22.8 g 16.1 g	565 kcal 23.8 g 23.6 g

保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和８年（2026年）４月分

献立名	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月30日(木)
	ごはん	ごはん	食パン(８枚切り)	ごはん	ごはん	菜っ葉ごはん	木の葉丼	ごはん	ごはん
	ミニウインナー 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	やきとり 拌三絲 みそ汁	煮込みハンバーグ ゆで野菜 オニオンスープ	肉うどん 白菜の昆布あえ	けんちんあげ 甘酢キャベツ みそ汁	スープスパゲティ 大根サラダ	きゅうりのゆかり和え みそ汁	さわらの煮つけ チンゲンサイのあえもの みそ汁	ポークカレー ドレッシングサラダ
	牛乳 あかちゃんせんべい	牛乳 お魚せんべい	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 アップルゼリー	牛乳 マカロニきなこ	おかかおにぎり	ジョア(プレーン) オレンジ ばりんこ	牛乳 ジャムのサンドイッチ	牛乳 野菜スナック	牛乳 じゃがいものおやき	牛乳 ウインナーとチーズの パンケーキ	牛乳 ビスコ
お昼	食品名 g 米 50 ソーセージ 20 油 1 切り干し大根 7 人参 15 油あげ 5 油 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 だしかつお 1 水 30 玉葱 15 じゃがいも 15 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 鶏もも皮なし 50 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 砂糖 1 土しょうが 1 油 1 きゅうり 30 人参 15 はるさめ 6 コーン缶 3 砂糖 1.5 ごま油 1 酢 3 こいくちしょうゆ 2 塩 0.05	食品名 g 食パン（８枚切り） 1枚 合い挽き肉 30 塩 0.3 こしょう 少々 玉葱 10 卵 15 人参 10 パン粉 10 水 10 油 1 トマトピューレ 10 ケチャップ 3 砂糖 0.3 ウスターソース 0.5 塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 水 30 ブロッコリー 20 じゃがいも 30 塩 少々 玉葱 20 人参 5 鶏がらスープの素 0.8 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	食品名 g 米 30 干うどん 25 牛肉 20 かまぼこ 10 玉葱 10 人参 10 青ねぎ 3 だしかつお 2 水 120 うすくちしょうゆ 5 砂糖 1 白菜 50 塩昆布 1	食品名 g 米 50 ツナノオイル 20 木綿豆腐 45 人参 10 玉葱 14 小麦粉 10 卵 6 油 4 きゃべつ 35 人参 15 酢 1.5 砂糖 1 塩 0.1 わかめ 0.5 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 菜めしふりかけ 0.4 米 30 スパゲティ 25 玉葱 30 人参 5 しめじ 10 ウインナー 15 塩 0.1 こしょう 少々 油 3 こいくちしょうゆ 適宜 水 130 鶏がらスープの素 0.8 大根 35 きゅうり 10 人参 10 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5	食品名 g 米 50 なると 5 玉葱 30 油あげ 3 人参 10 だしかつお 1 水 45 砂糖 0.9 みりん 3 うすくちしょうゆ 6 卵 30 片栗粉 0.5 みつば 3 きゅうり 40 ゆかり 0.3 かぼちゃ 20 玉葱 10 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 土しょうが 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 水 20 チンゲンサイ 50 人参 10 こいくちしょうゆ 1 玉葱 15 じゃがいも 10 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 豚肉 20 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 グリンピース 3 油 1 水 120 カレー・ルウ 20 きゃべつ 20 きゅうり 20 人参 10 酢 1 塩 0.1 油 2
午前おやつ	牛乳 100 あかちゃんせんべい 1袋	牛乳 100 お魚せんべい 8	牛乳 100 一口クラッカー 5	牛乳 100 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
午後おやつ	牛乳 200 粉寒天 0.6 砂糖 4 りんご飲料 70	牛乳 200 マカロニ(乾) 15 きなこ 5 砂糖 5 塩 少々	米 30 かつおぶし粉 0.5 こいくちしょうゆ 0.6	ジョア（プレーン） 1本 オレンジ 40 ばりんこ 1袋	牛乳 200 食パン（10枚切り） 1枚 いちごジャム 10	牛乳 200 野菜スナック 1袋	牛乳 200 じゃがいも 50 片栗粉 10 塩 0.2 油 0.5	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 チーズ 5 油 1	牛乳 200 ビスコ 1袋
３歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 17.6 g 16.7 g	529 kcal 25.2 g 14.3 g	465 kcal 19.7 g 15.0 g	449 kcal 17.8 g 7.2 g	559 kcal 23.0 g 16.8 g	461 kcal 14.7 g 17.8 g	479 kcal 19.1 g 13.5 g	524 kcal 25.0 g 16.8 g	595 kcal 16.9 g 23.9 g
３歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 18.2 g 17.6 g	541 kcal 26.5 g 14.9 g	426 kcal 17.7 g 11.9 g	367 kcal 14.9 g 3.6 g	587 kcal 24.4 g 17.7 g	473 kcal 15.2 g 18.5 g	499 kcal 20.1 g 13.6 g	542 kcal 26.4 g 17.7 g	613 kcal 17.6 g 24.7 g

なかよし給食

お友達といっしょに、楽しく食べられるような取り組みとして、月に1回**「なかよし給食」**があります。

今月は、**4月14日**です。

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

今月は１７日が、**「たっぷり野菜の日」**です。

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。

尼崎市立保育所の給食は、全所統一献立を実施しています。

献立は、市立保育所長、チーフ（保育士）、調理師の代表と管理栄養士で構成された給食委員会（会議）で作成します。

３歳未満児の午前おやつは、家庭での朝食と保育所での昼食の間の補食として、牛乳100ml（コップに約１杯程度）とベビーボーロなどのお菓子を（ボーロなら７ｇ）を添えています。

また、午後のおやつは、できるだけ手作りのおやつを用意するようにしています。

保育所給食は、子どもたちの健康な心とからだを育て、食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心が持てるように取り組んでいきます。

1．2歳児は、朝、こんなおやつを食べていますよ！！

☆ 午前のおやつは、この他にも用意しています ☆

20200310

つなぐ つながる
うごきだす

月平均栄養価

☆３歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	505 kcal 20.0 g 15.6 g
☆３歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	503 kcal 20.2 g 15.4 g

※おやつの欄の
３未は、３歳未満児
３以は、３歳以上児　の略です

＊ 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。
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

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

尼崎市子どもの育ち支援センター
いくしあ
★子育てが不安
★イライラして叱りてしまいそう
★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）　どんなささなことでもお聞かせください。
尼崎市若王寺２-18-6
あまがさき・ひと咲きプラザ内
電話　6430－9989