



尼崎市予定献立 令和8年(2026年)6月分

うすくちしょうゆ 1





保育所給食献立表



尼崎市予定献立 令和8年（2026年）6月分

	6月19日(金)		6月20日(土)		6月22日(月)		6月23日(火)		6月25日(木)		6月26日(金)		6月27日(土)		6月29日(月)		6月30日(火)			
献立名	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのあえもの たっぷりの野菜のすまし汁		ごはん かやくうどん きゃべつの土佐和え		ハヤシライス 三色サラダ		ごはん ホイコーロー ゆでブロッコリー すまし汁		ごはん チャブチェ かぼちゃの甘煮 中華スープ		ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜のおひたし みそ汁		ごはん 鶏肉のノルマンディ ドレッシングサラダ オニオンスープ		ごはん きゅうりの中華和え コーンと玉葱のスープ		ごはん 高野豆腐の含め煮 白菜ときゅうりのあえもの みそ汁		ごはん ボークカレー ジュリアンサラダ	
	牛乳 ソフトせんべい		牛乳 ハイハイン		牛乳 ポーロ		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 フルーツかんてん		牛乳 袋入り揚げせん		牛乳 切干大根のべったんこ焼き		牛乳 マカロニきなこ		牛乳 コーン菓子		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 ジャムサンド (いちご)		牛乳 袋入り幼児用ビスケット		牛乳 さつまいもの茶巾しぼり		牛乳 ひとくちビスケット	
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	食品名	g	食品名	g
	米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50
	メルルーサ	50	干うどん	25	じゃがいも	30	豚肉	20	はるさめ	8	木綿豆腐	45	鶏もも肉	50	ガーリックパウダー	0.1	高野豆腐	10	豚肉	20
	片栗粉	4	牛肉	15	人参	25	料理酒	1	豚ひき肉	10	鶏ミンチ	10	土しょうが	1	こいくちしょうゆ	3	人参	10	じゃがいも	30
	油	4	油あげ	3	玉葱	50	こいくちしょうゆ	0.2	干しいたけ	1	人参	10	こいくちしょうゆ	1	砂糖	3	干しいたけ	1	人参	20
	人参	15	人参	10	グリーンピース	3	片栗粉	2	人参	10	玉葱	14	片栗粉	8	料理酒	2	冷グリーンピース	3	玉葱	30
	玉葱	20	青ねぎ	3	しめじ	5	きゃべつ	40	玉葱	20	ひじき(干し)	0.5	油	4	ごま油	1	だしかつお	1	グリーンピース	3
	グリーンピース	3	だしかつお	2	ハヤシライスルー	15	ピーマン	10	ピーマン	10	小麦粉	5	ケチャップ	5	もやし	10	水	30	油	1
	こいくちしょうゆ	5	水	120	油	1	人参	15	ごま油	1	パン粉	5	砂糖	3	人参	5	砂糖	3	水	120
	砂糖	5	うすくちしょうゆ	5	水	120	玉葱	15	こいくちしょうゆ	3	卵	6	こいくちしょうゆ	2	ピーマン	5	うすくちしょうゆ	3	カレー・ルウ	20
	酢	5	砂糖	1	きゃべつ	35	鶏がらスープの素	0.5	土しょうが	0.5	砂糖	1	油	1	玉葱	20				
	片栗粉	3	きゃべつ	40	人参	5	こいくちしょうゆ	1	かぼちゃ	50	みりん	1	トマト(完熟)	20	こしょう	0.01	白菜	50	きゅうり	30
	ブロッコリー	30	かつおぶし粉	0.5	きゅうり	10	みそ	1	砂糖	1.5	片栗粉	0.5	油	2	ごま油	1	きゅうり	10	人参	20
	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1	みりん	2	こいくちしょうゆ	2	片栗粉	0.5	酢	1	いりごま	0.5	こいくちしょうゆ	1	砂糖	1.5
					オリーブ油	1	ごま油	1	水	10	こまつな	40					じゃがいも	15	酢	3
	玉葱	15					ブロッコリー	25	もやし	20	こいくちしょうゆ	1	玉葱	20	きゅうり	50	玉葱	15	塩	0.05
	オクラ	5					塩	少々	青ねぎ	2	鶏がらスープの素	0.4	大根	15	水	130	酢	2	青ねぎ	2
	しめじ	5							鶏がらスープの素	0.4	大根	15	水	130	砂糖	0.5	こいくちしょうゆ	1	みそ	6
	青ねぎ	2							うすくちしょうゆ	1	玉葱	15	うすくちしょうゆ	2	ごま油	1	煮干し	2		
	だしかつお	2							えのきだけ	8	油	2	青ねぎ	2			水	130		
水	130							だしかつお	2	水	130	みそ	6							
うすくちしょうゆ	2							水	130	煮干し	2			コーン缶	5					
塩	0.2							うすくちしょうゆ	2	水	130			玉葱	20					
								塩	0.2					パセリ・乾	0.05					
														鶏がらスープの素	0.8					
														水	130					
														うすくちしょうゆ	1					
午前 おやつ	牛乳 ソフトせんべい	100 2枚	牛乳 ハイハイン	100 1袋	牛乳 ポーロ	100 7	牛乳 お魚せんべい	100 1袋	牛乳 ーロタイプのクラッカー	100 5	牛乳 やさいせんべい	100 1袋	牛乳 コーンフレーク	100 5	牛乳 おこさませんべい	100 1袋	牛乳 ウエハース	100 2枚	牛乳 あかちゃんせんべい	100 1袋
午後 おやつ	牛乳 粉寒天 水 砂糖 みかん缶 みかん(缶汁)	200 0.5 50 5 20 10	牛乳 袋入り揚げせん	200 1袋	牛乳 切り干し大根 小麦粉 かつおぶし粉 卵 青のり 料理酒 みりん うすくちしょうゆ 油	200 6 10 0.4 15 0.1 1 1 2 1	牛乳 マカロニ(乾) きなこ 砂糖 塩	200 15 5 少々	牛乳 野菜スナック	200 1袋	わかめ(ふりかき) 米	0.3 30	牛乳 食パン(10枚切り) いちごジャム	200 1枚 10	牛乳 ミレービスケット	200 1袋	牛乳 さつまいも 砂糖 油	200 50 3 1	牛乳 ひとくちビスケット	200 1袋
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	481 kcal 21.6 g 13.1 g	451 kcal 16.8 g 16.4 g	499 kcal 18.6 g 15.4 g	523 kcal 20.8 g 14.6 g	483 kcal 14.1 g 16.1 g	491 kcal 17.8 g 10.0 g	564 kcal 23.6 g 17.1 g	522 kcal 16.3 g 19.9 g	521 kcal 21.4 g 16.3 g	591 kcal 16.6 g 24.7 g										
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	495 kcal 23.0 g 12.7 g	460 kcal 17.6 g 17.3 g	511 kcal 19.7 g 16.1 g	508 kcal 21.2 g 15.1 g	500 kcal 14.4 g 16.5 g	419 kcal 14.9 g 6.7 g	592 kcal 25.0 g 18.0 g	546 kcal 16.9 g 21.2 g	492 kcal 19.8 g 13.2 g	616 kcal 17.1 g 26.4 g										



なかよし給食

6月5日（金）は、
「なかよし給食」です。

歯と口の健康週間（6月4日～10日）にちなんで、噛みごたえのある「コーンごはん」などを取り入れています。

お友達といっしょに給食を楽しく食べましょう。

いただきます！



毎月19日は食育の日



6月19日は、「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。

また、今年度も園庭で子どもたちが世話をし収穫した野菜を「アレンジした給食」として取り入れていきますので、毎日の展示食やデジタルフォトフレーム、おたより等を見ていただき、ご家庭でもお子さんと給食のお話をしてみてください。

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。



6月は『食育月間』です

「あまっ！うまっ！すこっ！」尼メシプロジェクト 開始！
尼崎市民が食べる“バランスの良い食事(メシ)”＝「尼メシ」を
応援する食育ロゴマークが完成！

尼崎らしさ(食材・街並み)を取り入れました。

市内の食育の取組で登場しますので、ぜひ、見つけて下さいね。

～食育ロゴからわかる食事のヒント～

・イラストは？

「お米」「魚(チヌなど)」「野菜(小松菜)」

＝尼崎でとれる食材・キャッチフレーズは？

「あまっ！」＝尼崎の人 尼崎の食べ物

「うまっ！」＝おいしい

「すこっ！」＝すごく簡単！安い！しっかり栄養！

・栄養バランスの良い割合は？

「黄(主食)：緑(副菜)：赤(主菜)＝3：2：1」＝“キャッチフレーズ”文字の大き



つながりつなげる
うごきだす



☆ご案内☆

6月7日（日）「歯と口の健康フェスタ2026」開催

時 間：10時～13時（入場12時30分まで）

場 所：中央北生涯学習プラザ

内 容：歯の健診やフッ素塗布、むし菌菌チェックなど

【問い合わせ先】06-4869-3033（尼崎市健康増進課）

＊ 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

月 平 均 栄 養 価		月 平 均 栄 養 価	
★3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂 質	507 kcal 192 g 15.4 g	★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂 質	511 kcal 196 g 15.5 g
※おやつは、3歳未満児は、1回あたり100mlです。 3歳以上児は、1回あたり150mlです。		※おやつは、3歳未満児は、1回あたり100mlです。 3歳以上児は、1回あたり150mlです。	

