

保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和8年(2026年)6月分

献立名	だつぷり野菜の日										
	6月19日(金)	6月20日(土)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	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)	
ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	プルコギ丼	ごはん	ごはん	ごはん
白身魚の甘酢あんかけ	かやくうどん	三色サラダ	ホイコーロー	チャブチェ	豆腐ハンバーグ	鶏肉のノルマンディ	きゅうりの中華和え	高野豆腐の含め煮	ポークカレー		
ブロッコリーのあえもの たっぷり野菜のすまし汁	きゃべつの土佐和え		ゆでブロッコリー すまし汁	かぼちゃの甘煮 中華スープ	小松菜のおひたし みそ汁		コーンと玉葱のスープ	白菜ときゅうりのあえもの みそ汁	ジュリアンサラダ		
牛乳	牛乳	牛乳	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	ハイハイン	ポーロ	お魚のせんべい	クラッカー	やさいせんべい	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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
フルーツかんでん	袋入り揚げせん	切干大根のべったんこ餅さ	マカロニきなこ	コーン菓子			ジャムサンド(いちご)	袋入り幼児用ビスケット	さつまいもの茶巾しぼり		ひとくちビスケット

お昼	献立名														
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g				
米	50	米	30	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	20	豚肉	20	はるさめ	8	木綿豆腐	45	鶏もも肉	50	カレーパウダー	0.1
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
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
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
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
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
こいくちしょうゆ	3	水	120	油	1	人参	15	ごま油	1	パン粉	3	人参	3	砂糖	5
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
酢	5	砂糖	1	きゃべつ	35	鶏がらスープの素	0.5	こいくちしょうゆ	1	きゃべつ	30	塩	0.1	白菜	50
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	きゅうり	10
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
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	酢	1	いりごま	0.5	じゃがいも	15
玉葱	15	オクラ	5	しめじ	5	青ねぎ	2	鶏がらスープの素	0.4	大根	15	水	130	砂糖	0.5
だしかつお	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	わかめ	0.5	うすくちしょうゆ	1	玉葱	15	うすくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	オリーブ油	1	ごま油	1	水	10	人参	5	玉葱	20	きゅうり	50
塩	0.2														



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!

尼崎でとれる食材を
使って、楽しんで
食べましょう!

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!」=すこく簡単! 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

☆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、むし歯菌チェックなど

【問い合わせ先】06-4869-3033(尼崎市健康増進課)

つなぐつながる うごきだす

110th Amagasaki

☆子育てが不安
★イラチやして欲しい
★よの字はできなくて、うちの字はできないなど

尼崎市子どもの育ち支援センター どんぐりでもどお助けください

電話 6430-9989

あまがさき・ひとびきプラザ内

☆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。
ホームページ > 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

※おやつは、3歳未満児のみです。
3歳未満児は、3歳未満児の略です。
3歳以上児は、3歳以上児の略です。