



保育所給食献立表



尼崎市予定献立 令和8年（2026年）7月分

献立名	7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)		7月4日(土)		7月6日(月)		七夕なかよし給食 7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月11日(土)		7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		たっぷり野菜の日 7月16日(木)		7月17日(金)		7月18日(土)	
	ごはん	食パン	ごはん	チャーハン	わかめごはん	三色丼	ごはん	ごはん	とり丼	ごはん	木の葉丼	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	チャーハン	豆腐チャンプル 三色ひたし 冬瓜スープ	一口カツ なかよしサラダ オニオンスープ	冷やし中華 ブロッコリーの土佐あえ	きゅうりの甘酢あえ えのきのスープ	ウィンナーと野菜のポトフ マカロニサラダ	かぼちゃの甘煮 七塔そうめん汁	キーマカレー きゅうりと人参のサラダ	ミートローフ きゅうりとたまごのサラダ みそ汁	拌三絲 すまし汁	やきうどん もやしのナムル コンソメスープ	ブロッコリーのごまあえ すまし汁	さわらのみそ煮 野菜のごまあえ すまし汁	豆腐チャンプル 三色ひたし 冬瓜スープ	一口カツ なかよしサラダ オニオンスープ	チキンのカレーソーテー たっぷり野菜のごまあえ みそ汁	きゅうりの甘酢あえ えのきのスープ
お昼	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	クラッカー	やさいせんべい	ソフトせんべい	おこさませんべい	ウエハース	幼児用ビスケット	炭酸せんべい	ソフトせんべい	ハイハイン	ボーロ	お魚のせんべい	クラッカー	やさいせんべい	コーンフレーク	おこさませんべい																	
	牛乳	昆布おにぎり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ゆでとうもろこし ばりんこ		シリアル	野菜スナック	サンドクラッカー	牛乳ケーキ	フライドポテト	ジョア(プレーン) ソーセージマフィン	マーメレードサンド	動物ビスケット	きなこ蒸しパン	アップルゼリー	バームクーヘン																			
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	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	食パン(8枚切り)	1枚	米	30	米	50	わかめ(ふりかけ)	0.5	米	50	米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	食パン(8枚切り)	1枚	米	50	米	50
	木綿豆腐	50	豚肉	50	中華めん(生)	30	豚ひき肉	15	鶏ミンチ	30	土しょうが	0.6	牛ひき肉	20	合い挽き肉	30	白ねぎ	20	うどん	50	玉葱	30	さくら	50	木綿豆腐	50	豚肉	50	鶏もも肉	50	豚ひき肉	15
	15	塩	少々	きゅうり	14	玉葱	15	ウインナー	20	油	0.4	人参	15	玉葱	10	こいくちしょうゆ	3	きやべつ	30	油あげ	3	土しょうが	1	豚肉	15	塩	少々	玉葱	15	玉葱	15	
	人参	15	こしょう	少々	玉葱	20	人参	15	じゃがいも	40	料理酒	1.2	玉葱	30	人参	10	みりん	1	人参	20	人参	10	みそ	2	人参	15	こしょう	少々	ピーマン	5	人参	15
	にら	10	小麦粉	5	コーン缶	5	青ねぎ	2	人参	20	こいくちしょうゆ	2	ピーマン	7	卵	15	砂糖	1	豚肉	20	だしかつお	1	みりん	1	にら	10	小麦粉	4	塩	少々	青ねぎ	2
	玉葱	30	卵	10	焼き豚	20	コーン缶	3	玉葱	30	砂糖	0.4	トマトカット缶	40	パン粉	10	土しょうが	1	ちくわ	10	水	45	砂糖	1	玉葱	30	卵	10	こいくちしょうゆ	1	コーン缶	3
	塩	少々	パン粉	10	トマト	20	ごま油	1	きやべつ	20	みりん	1.5	ガーリックパウダー	0.1	塩	0.5	油	1	玉葱	15	砂糖	0.9	水	30	塩	少々	パン粉	10	カレー粉	0.3	ごま油	1
	油	1	油	4	ごま油	1	こいくちしょうゆ	1	油	1	油	0.6	土しょうが	2	こしょう	少々	青ねぎ	3	みりん	3	うすくちしょうゆ	1	きやべつ	35	みりん	2	トンカツソース	4	塩	0.05	こいくちしょうゆ	1
	みりん	2	トンカツソース	5	油	1	塩	0.05	鶏がらスープの素	0.3	人参	20	カレー・ルフ	10	油	0.5	きゅうり	30	油	1	うすくちしょうゆ	6	きやべつ	35	みりん	2	トンカツソース	4	塩	0.05	こしょう	少々
	こいくちしょうゆ	2			酢	2	こしょう	少々	水	120	砂糖	0.3	塩	0.6	ケチャップ	3	人参	15	かつお節	1	卵	30	人参	5	こいくちしょうゆ	2	きやべつ	30	きゅうり	20	こしょう	少々
	大根	30	きゅうり	10	鶏がらスープの素	1	きゅうり	50	こしょう	少々	きゅうり	20	油	1	きやべつ	25	コーン缶	3	ソーセージ	8	みつば	3	こいくちしょうゆ	1	大根	30	きゅうり	10	いりごま	1	きゅうり	50
	人参	10	塩	0.1	水	100	砂糖	1	うすくちしょうゆ	1	水	1	きやべつ	25	きゅうり	10	砂糖	1.5	塩	少々	玉葱	15	玉葱	10	塩	0.1	こいくちしょうゆ	1.5	砂糖	1		
	きゅうり	10	砂糖	0.5	みりん	1	酢	1.5	かぼちゃ	50	砂糖	1.5	きゅうり	30	酢	1	酢	3	もやし	40	いりごま	2	わかめ	0.5	こいくちしょうゆ	1	酢	1.5	じゃがいも	20	えのきだけ	10
	こいくちしょうゆ	1	酢	1.5	砂糖	1	えのきだけ	10	きゅうり	10	こいくちしょうゆ	2	人参	20	油	2	こいくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1	水	130	とうがなん	20	油	1.5	わかめ	0.5	えのきだけ	10
	とうがなん	20	油	1	ブロッコリー	30	人参	15	人参	10	水	10	酢	1.5	油	1.5	えのきだけ	8	じゃがいも	10	青ねぎ	2	玉葱	10	だしかつお	2	水	130	水	130	水	130
	水	130	みかん(缶汁)	少々	かつおぶし粉	0.5	鶏がらスープの素	0.4	マヨネーズ	6	そうめん(乾)	5	みかん缶	20	えのきだけ	10	しめじ	8	じゃがいも	10	青ねぎ	2	玉葱	10	だしかつお	2	水	130	水	130	水	130
	だしかつお	3	みかん缶	10	こいくちしょうゆ	1	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	えのきだけ	8	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	だしかつお	3	みかん缶	10	水	130	水	130
	うすくちしょうゆ	1			うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2
	塩	0.1	玉葱	20	人参	5	鶏がらスープの素	0.8	水	130	パセリ・乾	0.1	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2
	片栗粉	0.5	人参	5	鶏がらスープの素	0.8	水	130	パセリ・乾	0.1	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2

なかよし給食

7月7日（火）は、
「七夕給食」です。
「七夕そうめん汁」の
そうめんは天の川に、
オクラは星に見立てています。

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

7月19日（金）は、
「たっぷり野菜の日」です。
毎食、しっかりと野菜を食べましょう。
今月は保育所で育てているトマト、オクラ、
きゅうり、ピーマンなどの夏野菜を利用したメ
ニューを多く取り入れています。

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。

献立紹介

本格的な夏が始まり、暑さで食欲が落ちやすい季節になりました。
今月は、沖縄県の郷土料理「豆腐チャンプルー」が登場します！
チャンプルーとは、沖縄の言葉で「混ぜこぜにする」という意味です。
シャキシャキの野菜とふわふわの豆腐の食感で、ご飯が進む一品です。
ご家庭でも、冷蔵庫の余り野菜を足して、ぜひ作ってみてくださいね！

<作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせて電子レンジで加熱し、
水切りする。豚肉は一口大、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、
にらは3cmの長さに切る。
- ② フライパンに油半量を熱し、豆腐を手で大きめにちぎりながら入れる。
焼き色がついたら一度皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りの油を足し、豚肉、人参、玉ねぎの順に炒める。
火が通ったらにらと豆腐を戻し入れる。
- ④ 塩、しょうゆ、みりんで味を調え、さっと炒め合わせる。

調理のコツ

豆腐をしっかり炒めて水分を飛ばすと、
味が薄まらずに美味しく仕上がります。

- * 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。

つなぐつながる
うごかす

<尼崎市の育ち支援センター>
子どもや子育てで困ったら、
どんな小さなことでもお聞かせください。
住所：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

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「あたりだえ」》

★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、食事に楽しむ

月平均栄養価

★3歳未満児
エネルギー
たんぱく質
脂質

515 kcal
20.0 g
16.7 g

★3歳以上児
エネルギー
たんぱく質
脂質

510 kcal
20.0 g
16.5 g

※おやつは
3歳未満児は、3歳未満児
3歳以上児は、3歳以上児の略です