

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	給食委員会										
	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	とり丼	ごはん	木の葉丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
ウィンナーと野菜のポトフ	キーマカレー	ミートローフ	拌三絲	やきうどん	プロッコリーのごまあえ	チキンのカレーソテー	ミートスパゲティ	鶏だんごと高野豆腐のあんかけ	さわらのみそ煮	野菜のごまあえ	
マカロニサラダ	きゅうりと人参のサラダ	きゅうりときゅうりのサラダ	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁	きゅうりのごまサラダ	甘酢キャベツ	大根サラダ	みそ汁	すまし汁	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
ウエハース	クラッカー	炭酸せんべい	ソフトせんべい	ハイハイ	ポーロ	お魚のせんべい	クラッカー	やさいせんべい	お魚のせんべい	牛乳	
牛乳	牛乳	ジョア(プレーン)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
サンドクラッカー	フライドポテト	ソーセージマフィン	マーマレードサンド	野菜スナック	きなこ蒸しパン	杏仁豆腐(みかん)	袋入りせんべい	アップルゼリー			


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。



毎月19日は食育の日

7月17日(金)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。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。



お昼	献立紹介												
	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	
わかめ(ぶりかけ)	0.5	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50
米	50												
ウィンナー	20	人参	15	玉葱	10	こいくちしょうゆ	3	きゅうり	30	油あげ	3	玉葱	15
じゃがいも	40	玉葱	30	人参	10	みりん	1	人参	20	人参	10	塩	少々
人参	20	ピーマン	7	卵	15	砂糖	1	豚肉	20	だしかつお	1	こいくちしょうゆ	1
玉葱	30	トマトカット缶	40	パン粉	10	土しょうが	1	ちくわ	10	水	45	カレー粉	0.3
きゅうり	20	ガーリックパウダー	0.1	塩	0.5	油	1	青ねぎ	3	砂糖	0.9	油	1
油	1	土しょうが	2	こしょう	少々	油	1	みりん	3	片栗粉	3	片栗粉	3
鶏がらスープの素	0.3	カレー・ルウ	10	油	0.5	きゅうり	30	かつおぶし粉	1	うすくちしょうゆ	6	きゅうり	30
水	120	塩	0.6	ケチャップ	3	人参	15	青のり	0.2	卵	30	もやし	12
塩	0.2	こしょう	少々			はるさめ	6	ソース	8	片栗粉	0.5	いりごま	1
こしょう	少々	油	1	きゅうり	25	コーン缶	3	塩	少々	みつば	3	マヨネーズ	7
うすくちしょうゆ	1	水	適量	きゅうり	10	砂糖	1.5			みそ	1	砂糖	1
マカロニ(乾)	5	きゅうり	30	酢	1	もやし	40	プロッコリー	30	うすくちしょうゆ	2	いりごま	2
きゅうり	10	人参	20	油	2	こいくちしょうゆ	2	ごま油	1	こいくちしょうゆ	1	レタス	10
人参	10	酢	1.5	こいくちしょうゆ	0.5	塩	0.05			鶏がらスープの素	0.4		130
マヨネーズ	6	油	1.5	みかん缶	20	えのきたけ	10	しめじ	8	玉葱	10	人参	10
						青ねぎ	2	みつば	2	パセリ・乾	0.1	青ねぎ	2
						みそ	9	なると	5	鶏がらスープの素	0.8	だしかつお	2
						煮干し	2	だしかつお	2	水	130	水	130
						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			塩	0.2		0.2


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、冷蔵庫の残り野菜を足して、ぜひ作ってみてくださいね！

- #### <作り方>
- 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、にはら3cmの長さで切る。
 - 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。
 - 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。火が通ったらなら豆腐を戻し入れる。
 - 塩、しょうゆ、みりんを味を調え、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きだす
 10th Anniversary

尼崎市子どもの育ち支援センター
 ◎子どもや子育てが楽しめたら、どんな小さなことでもお声がけください。
 住所：尼崎市若玉寺2-18-6
 あまがさき・ひとあきプラザ内
 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

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	※おやつの中の 3歳は、3歳未満児 3歳は、3歳以上児の略です
★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	

