

保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和8年（2026年）9月分

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	
献立名	ごはん	フルコギ丼	ごはん	ごはん	豚肉と野菜のあんかけ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	フルコギ丼	ごはん	
	豚肉の生姜焼 小松菜のおひたし みそ汁	ドレッシングサラダ すまし汁	鶏肉のグリル スパゲティサラダ コンソメスープ	牛肉と野菜の鉄火煮 もやしのゆかりあえ すまし汁	きゅうりの土佐あえ みそ汁	さばカレー なかよしサラダ	麻婆豆腐 白菜の昆布あえ オニオンスープ	ポークビーンズ もやしときゅうりのあえもの	やきとり 拌三絲 すまし汁	白身魚のカレー風味あけ ゆでブロッコリーとトマト わかめスープ	肉うどん 大根サラダ	スパゲティボリタン ゆで野菜 コーンスープ	豚肉の生姜焼 小松菜のおひたし みそ汁	ドレッシングサラダ すまし汁	鶏肉のグリル スパゲティサラダ コンソメスープ	
	牛乳 あかちゃんせんべい	牛乳 幼児用ビスケット	牛乳 炭酸せんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ハイハイ	牛乳 ボーロ	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 幼児用ビスケット	牛乳 炭酸せんべい	
	牛乳 甘辛マカロニ	ヨーグルト飲料(マスカット) なし ばりんこ	ゆかりおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ひとくちビスケット	牛乳 蒸しパン	牛乳 尼きゃべつ焼	牛乳 ジャムサンド (いちご)	牛乳 さつまいもの甘煮	牛乳 アップルゼリー	牛乳 幼児用ミレービスケット	牛乳 フルーツかんてん	牛乳 甘辛マカロニ	ヨーグルト飲料(マスカット) 袋入り揚げせん	ゆかりおにぎり	
お昼	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	食品名 量	
	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 30	米 30	米 50	米 50	
		牛肉 20			豚肉 25									牛肉 20		
	豚肉 50	ガーリックパウダー 0.1	鶏もも皮なし 50	牛肉 20	玉葱 30	さば・水煮缶詰 20	豆腐 80	大豆(国産) ゆで 40	鶏もも肉皮なし 60	メルルーサ切身 50	うどん 50	スパゲティ 25	豚肉 50	ガーリックパウダー 0.1	鶏もも皮なし 50	
	玉葱 10	こいくちしょうゆ 3	白ねぎ 20	厚揚げ 20	人参 10	じゃがいも 40	豚ひき肉 15	豚肉 30	料理酒 1	塩 少々	牛肉 20	ウインナー 15	玉葱 10	こいくちしょうゆ 3	白ねぎ 20	
	土しょうが 1	砂糖 3	こいくちしょうゆ 3	じゃがいも 30	きゃべつ 20	人参 20	人参 20	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 3	こしょう 少々	玉葱 10	玉葱 30	土しょうが 1	砂糖 3	こいくちしょうゆ 3	
	こいくちしょうゆ 3	料理酒 2	みりん 1	ごぼう 10	油 1	玉葱 30	玉葱 20	人参 10	みりん 1	小麦粉 5	人参 10	人参 20	こいくちしょうゆ 3	料理酒 2	みりん 1	
	砂糖 1	ごま油 1	砂糖 1	三度豆 6	鶏がらスープの素 0.4	グリーンピース 3	ゆでたけのこ 10	玉葱 30	砂糖 1	カレー粉 0.3	青ねぎ 3	ピーマン 8	砂糖 1	ごま油 1	砂糖 1	
	料理酒 1	もやし 10	土しょうが 1	人参 20	塩 少々	油 1	水 100	油 1	水 1	油 1	4	けチャップ 20	料理酒 1	もやし 10	土しょうが 1	
	油 1	人参 5	油 1	油 1	こいくちしょうゆ 2	水 120	ごま油 1	鶏がらスープの素 0.6	きゅうり 30	ブロッコリー 20	うすくちしょうゆ 5	チーズ(パルメザン) 2	油 1	人参 5	油 1	
	ピーマン 5	玉葱 20	スパゲティ・サラダ用 6	砂糖 2	片栗粉 2	きゃべつ 30	水 40	けチャップ 10	はるさめ 6	塩 少々	ブロッコリー 20	人参 10	こいくちしょうゆ 1	こしょう 0.01	人参 10	
	こまつな 40	塩 0.1	きゃべつ 20	こいくちしょうゆ 1	きゅうり 40	きゅうり 10	塩 少々	油 1	コーン缶 3		大根 35	人参 10				
	人参 5	こしょう 0.01	人参 10	みりん 1	きゅうり 40	きゅうり 10	塩 少々	油 1	コーン缶 3		大根 35	人参 10				
	こいくちしょうゆ 1	ごま油 1	きゅうり 15	みりん 1	きゅうり 40	きゅうり 10	塩 少々	油 1	コーン缶 3		大根 35	人参 10				
	しめじ 8	いりごま 0.5	マヨネーズ 7	もやし 50	かつお節 1	砂糖 0.5	片栗粉 2	ごま油 1	砂糖 1.5	わかめ 0.5	きゅうり 10	コーン缶 10	じゃがいも 15	いりごま 0.5	マヨネーズ 7	
	じゃがいも 15			ゆかり 1		酢 1.5	青ねぎ 2	もやし 40	酢 3	鶏がらスープの素 0.5	うすくちしょうゆ 1	人参 5	しめじ 8			
	青ねぎ 2	きゅうり 30	じゃがいも 10	うすくちしょうゆ 0.5	大根 30	うすくちしょうゆ 1.5	白菜 50	いりごま 2	塩 0.05	うすくちしょうゆ 2	塩 0.2	パセリ・乾 0.05	青ねぎ 2	きゅうり 30	じゃがいも 10	
	みそ 6	人参 15	玉葱 10	木綿豆腐 25	みそ 6	みかん(缶汁) 少々	塩昆布 1	砂糖 1	砂糖 1	砂糖 1	砂糖 1	水 130	水 130	水 130	油 15	玉葱 10
	煮干し 2	油 2	パセリ・乾 0.1	木綿豆腐 25	みそ 6	みかん(缶汁) 少々	塩昆布 1	砂糖 1	砂糖 1	砂糖 1	砂糖 1	水 130	水 130	水 130	油 15	玉葱 10
	水 130	酢 1	鶏がらスープの素 0.8	えのきたけ 8	煮干し 2	みかん缶 10			こいくちしょうゆ 1	木綿豆腐 25	えのきたけ 8	うすくちしょうゆ 1	みそ 6	酢 1	鶏がらスープの素 0.8	水 130
	木綿豆腐 25	うすくちしょうゆ 1	だしかつお 2	水 130		玉葱 15	人参 5		えのきたけ 8					木綿豆腐 25	うすくちしょうゆ 1	
	えのきたけ 8		水 130			鶏がらスープの素 0.8			だしかつお 2					えのきたけ 8		
	青ねぎ 2		うすくちしょうゆ 2			水 130			水 130					青ねぎ 2		
	だしかつお 2		塩 0.2			うすくちしょうゆ 2			水 130					だしかつお 2		
	水 130					塩 0.2			塩 0.2					水 130		
	うすくちしょうゆ 2					塩 0.2			塩 0.2					うすくちしょうゆ 2		
	塩 0.2													塩 0.2		
午前 おやつ	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	
	あかちゃんせんべい 1袋	幼児用ビスケット 5	炭酸せんべい 8	ソフトせんべい 2枚	ハイハイ 1袋	ボーロ 7	お魚せんべい 1袋	ロータイプのクラッカー 5	やさいせんべい 1袋	コーンフレーク 5	おこさませんべい 1袋	ウエハース 2枚	あかちゃんせんべい 1袋	幼児用ビスケット 5	炭酸せんべい 8	
午後 おやつ	牛乳 200	ヨーグルト飲料 1本	ゆかり 0.4	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	
	マカロニ(乾) 15	なし 40	米 30	卵 6	ひとくちビスケット 1袋	小麦粉 16	きゃべつ 20	さつまいも 50	粉寒天 0.6	ミレービスケット 1袋	粉寒天 0.6	マカロニ(乾) 15	揚げせん 1袋	米 30		
	こいくちしょうゆ 1.5	ばりんこ 1袋		砂糖 4		砂糖 6	ちくわ 5	いちごジャム 10	砂糖 3		砂糖 4	こいくちしょうゆ 1.5				
	砂糖 3			牛乳 20		水 10	小麦粉 20		こいくちしょうゆ 1		りんご果汁100% 70	砂糖 5				
	片栗粉 1			小麦粉 20		ベーキングパウダー 0.8	かつおぶし粉 0.5					みかん缶 10				
				バター 4		油 0.8	油 1					もも(缶) 10				
				ケーキシロップ 3			ソース 2					みかん(缶汁) 10				
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	489 kcal 20.9 g 17.8 g	414 kcal 15.5 g 11.5 g	449 kcal 17.3 g 11.8 g	537 kcal 22.4 g 19.4 g	453 kcal 17.7 g 15.6 g	523 kcal 16.2 g 17.8 g	499 kcal 19.8 g 14.6 g	562 kcal 23.5 g 19.9 g	451 kcal 21.6 g 9.5 g	406 kcal 18.0 g 11.8 g	423 kcal 15.6 g 15.8 g	430 kcal 15.2 g 13.4 g	489 kcal 20.9 g 17.8 g	430 kcal 15.8 g 16.3 g	449 kcal 17.3 g 11.8 g	
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	551 kcal 23.8 g 20.2 g	406 kcal 14.7 g 9.0 g	447 kcal 16.7 g 9.8 g	612 kcal 26.0 g 21.3 g	504 kcal 20.1 g 17.6 g	589 kcal 18.4 g 20.2 g	527 kcal 21.8 g 16.1 g	645 kcal 27.1 g 22.4 g	543 kcal 28.1 g 14.4 g	454 kcal 20.4 g 12.7 g	476 kcal 17.5 g 17.8 g	485 kcal 17.0 g 14.1 g	551 kcal 23.8 g 20.2 g	435 kcal 15.2 g 15.0 g	447 kcal 16.7 g 9.8 g	

保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和8年（2026年）9月分

	だつぷり野菜の日 9月18日(金)		9月19日(土)		9月24日(木)		9月25日(金)		9月26日(土)		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		
献立名	ごはん		豚肉と野菜のあんかけ丼		ごはん		きのこのたきこみごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		
	牛肉と野菜の鉄火煮 もやしのゆかりあえ たっぷり野菜のすまし汁		きゅうりの土佐あえ みそ汁		ウインナーカレー なかよしサラダ		白身魚のカレー風味あけ ゆでブロッコリーとトマト わかめスープ		肉うどん 大根サラダ		スパゲティボリタン ゆで野菜 コンスープ		麻婆豆腐 白菜の昆布あえ オニオンスープ		ボークビーンズ もやしときゅうりのあえもの		
	牛乳 ソフトせんべい		牛乳 ハイハイン		牛乳 やさいせんべい		ヨーグルト		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 クラッカー		
	牛乳 ホットケーキ		牛乳 ひとくちビスケット		牛乳 さつまいもの甘煮		牛乳 お月見だんご		牛乳 幼児用ミレービスケット		牛乳 フルーツかんでん		牛乳 尼きゃべつ焼		牛乳 袋入り揚げせん		
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	
	米	50	米	50	米	50	米	40	米	30	米	30	米	50	米	50	
	豚肉	25	鶏肉	25	鶏あらミンチ	10	うどん	50	スパゲティ	25	豆腐	80	大豆(国産)	ゆで	40		
	牛肉	20	玉葱	30	ウインナー	20	人参	10	しめじ	10	牛肉	20	ウインナー	15	豚肉	30	
	厚揚げ	20	人参	10	じゃがいも	40	しいだけ(生)	10	玉葱	10	玉葱	30	人参	20	じゃがいも	40	
	じゃがいも	30	きゅうり	20	人参	20	油あげ	2	人参	10	人参	20	玉葱	20	人参	10	
	ごぼう	10	油	1	玉葱	30	料理酒	1	青ねぎ	3	ピーマン	8	ゆでだけのこ	10	玉葱	30	
	三度豆	6	鶏がらスープの素	0.4	グリーンピース	3	みりん	1	だしかつお	2	ケチャップ	20	砂糖	1	水	10	
	人参	20	塩	少々	油	1	塩	120	水	0.3	水	120	1	ごま油	1	鶏がらスープの素	0.8
	油	1	こいくちしょうゆ	2	水	120	塩	0.3	水	120	2	1	ごま油	1	鶏がらスープの素	0.8	
	みそ	5	こしょう	少々	カレー・ルウ	20	こいくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	5	チーズ(「献立」)	2	2	土しょうが	1	砂糖	3
	砂糖	2	片栗粉	2	だし用昆布	0.5	砂糖	1	1	1	1	1	1	赤みそ	4	塩	0.2
	こいくちしょうゆ	1	1	きゅうり	40	きゅうり	10	メルルーサ切身	50	大根	35	人参	10	塩	少々	油	1
	みりん	1	きゅうり	40	きゅうり	10	メルルーサ切身	50	大根	35	人参	10	塩	少々	油	1	
	こいくちしょうゆ	1	塩	0.1	塩	0.1	塩	少々	きゅうり	10	人参	10	コーン缶	10	片栗粉	2	
	もやし	50	かつお節	1	砂糖	0.5	こしょう	少々	人参	10	コーン缶	10	片栗粉	2	もやし	40	
	ゆかり	1	酢	1.5	小麦粉	5	うすくちしょうゆ	1	人参	5	青ねぎ	0.05	白菜	50	いきりごま	2	
	うすくちしょうゆ	0.5	大根	30	うすくちしょうゆ	1.5	カレー粉	0.3	パセリ・乾	0.05	白菜	50	いきりごま	2	砂糖	少々	
	玉葱	15	青ねぎ	2	油	1	油	4	鶏がらスープの素	0.5	白菜	50	いきりごま	2	砂糖	少々	
	人参	5	みそ	6	みかん(缶汁)	少々	みかん缶	10	ブロッコリー	20	トマト(完熟)	20	塩昆布	1	砂糖	1	
	しめじ	5	水	130	水	130	昆布	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
	青ねぎ	2	だしかつお	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
	だしかつお	2	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	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	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	玉葱	15	5	鶏がらスープの素	0.8	
塩																	