

保育所給食献立

尼崎市予定献立 令和8年1月分

献立名	1月5日(月)	1月6日(火)	新年直立 1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	たっぷり野菜の日 1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)
	ごはん ミニウインナー 大豆入りひじきの炒め煮 みそ汁	ごはん さばカレー なかよしサラダ	赤飯 さわらの照焼 紅白なます すまし汁	ごはん 豆腐の五目煮 フロックリーとトマトのあえもの かぶのみそ汁	わかめごはん 鶏肉と野菜のポトフ 小松菜のごまいため	チキンライス ジュリアンサラダ わかめスープ	木の葉丼 ブロccoliの土佐あえ みそ汁	食パン(8枚切り) コロッケ ゆで野菜 オニオンスープ	ごはん 鶏すき きゅうりのごまあえ すまし汁	ごはん 和風スパゲティ もやしのスープ	ゆかりごはん 白菜の昆布あえ みそ汁	牛丼 ミニウインナー 大豆入りひじきの炒め煮 たっぷり野菜のみそ汁	ごはん さばカレー なかよしサラダ	ごはん さわらの照焼 なます すまし汁	ごはん 豆腐の五目煮 フロックリーとトマトのあえもの かぶのみそ汁	ごはん 鶏肉と野菜のポトフ 小松菜のごまいため
牛乳 ウエハース	牛乳 あかちゃんせんべい	ヨーグルト	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 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 ソフトせんべい	
牛乳 甘辛マカロニ	牛乳 りんご ばりんこ	七草風がゆ	牛乳 ジャムのサンドイッチ	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	牛乳 野菜スナック	牛乳 いもようかん	牛乳 ショア(プレーン) ビスコ	牛乳 ゆうやけおにぎり	牛乳 ちぢみ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 甘辛マカロニ	牛乳 りんご ばりんこ		牛乳 そうすい	牛乳 ジャムのサンドイッチ	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン

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	
	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	米	50	米	40	米	50	わかめ(ふりかけ)	0.5	米	50	米	50	食パン(8枚切り)	1枚	米	50	ゆかり	0.4	米	50	米	50	米	50	米	50	米	50	わかめ(ふりかけ)	0.5	
									米										米														
	ソーセージ	20	さば(缶)	20	あずき	10	木綿豆腐	50			玉葱	15	玉葱	30	じゃがいも	60	鶏もも肉	30			玉葱	30	ソーセージ	20	さば(缶)	20	さくら	50	木綿豆腐	50			
	油	1	じゃがいも	40	黒ごま	0.1	鶏あらミンチ	20	鶏もも皮なし	30	人参	5	油あげ	3	牛ひき肉	20	白菜	30	スパゲティ	25	人参	15	油	1	じゃがいも	40	油	1	鶏あらミンチ	20	鶏もも皮なし	30	
	ひじき	5	玉葱	30	塩	0.1	人参	15	じゃがいも	40	グリーンピース	3	人参	10	玉葱	13	玉葱	45	玉葱	20	みつば	3		人参	20	みりん	3	人参	15	じゃがいも	40		
	大豆 ゆで	22	グリーンピース	3	さくら	50	きゃべつ	30	玉葱	30	ケチャップ	12	水	45	塩	少々	しめじ	10	しめじ	10	砂糖	2	大豆 ゆで	10	グリーンピース	3		人参	30	土しょうが	3	玉葱	30
	人参	10	油	1	油	1	しいたけ(生)	2	きゃべつ	20			砂糖	0.9	小麦粉	4	みつば	2	ツナ(缶)	15	うすくちしょうゆ	2	人参	10	油	1	大根	35	しいたけ(生)	2	きゃべつ	20	
	こんにゃく	5	水	120	みりん	3	土しょうが	1	油	1	きゅうり	30	みりん	3	卵	30	油	4	みどり	0.1	こいくちしょうゆ	1	ちくわ	10	水	120	人参	15	土しょうが	1	油	1	
	だしかつお	1	カレー・ルウ	20	こいくちしょうゆ	3	砂糖	2	鶏がらスープの素	0.3	人参	20	うすくちしょうゆ	6	パン粉	10	砂糖	3	こしょう	少々	みりん	3	油あげ	5	カレー・ルウ	20	いりごま	2	砂糖	2	鶏がらスープの素	0.3	
	砂糖	3																															
	こいくちしょうゆ	4	きゃべつ	30	大根	35	油	1	塩	0.2	オリーブ油	1	片栗粉	0.5	ケチャップ	3	油	1	こいくちしょうゆ	適宜	適宜	適宜	白菜	50	だしかつお	1	きゃべつ	30	酢	2	塩	0.2	
	油	1	きゅうり	10	人参	15	片栗粉	1	こしょう	少々	酢	3	みつば	3	トンカツソース	3					適宜	適宜	塩昆布	1	砂糖	3	きゅうり	10	砂糖	2	片栗粉	1	
	水	10	塩	0.1	いりごま	2			うすくちしょうゆ	1	塩	0.05					きゅうり	40	いりごま	2	もやし	15	じゃがいも	20	油	4	塩	0.1			うすくちしょうゆ	1	
	わかめ	0.5	酢	1.5	酢	2	トマト(完熟)	10	こまつな	40	わかめ	0.5	かつおぶし粉	0.4	塩	少々	こいくちしょうゆ	1	青ねぎ	2	油あげ	5	水	10	酢	1.5	ほうれんそう	5	トマト(完熟)	10	こまつな	40	
	玉葱	10	うすくちしょうゆ	1.5	塩	少々	こいくちしょうゆ	1	いりごま	0.5	鶏がらスープの素	0.4	こいくちしょうゆ	1			玉葱	20	わかめ	0.5	水	120	煮干し	2	大根	15	油	1	だしかつお	2	油	0.5	
	みそ	9	油	1					水	0.5	水	130					玉葱	20	わかめ	0.5	水	130	煮干し	2	大根	15	油	1	だしかつお	2	油	0.5	
	煮干し	2	みかん(缶汁)	少々	えのきたけ	8	葉付きかぶ	25	こいくちしょうゆ	少々	うすくちしょうゆ	2	えのきたけ	5	パセリ・乾	0.1	青ねぎ	2	うすくちしょうゆ	2	水	130	煮干し	2	大根	15	油	1	だしかつお	2	油	0.5	
	水	130	みかん缶	10	なると	5	油あげ	3			玉葱	15	鶏がらスープの素	0.8	だしかつお	2	塩	少々					みそ										
																														</			



午前 おやつ	牛乳 ウエハース	100 2枚	牛乳 あかちゃんせんべい	100 1袋	ヨーグルト	1c	牛乳 炭酸せんべい	100 8	牛乳 ソフトせんべい	100 2枚	牛乳 ハイハイ	100 1袋	牛乳 お魚せんべい	100 1袋	牛乳 ーロクラッカー	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	牛乳 幼児用ビスケット	100 5	牛乳 炭酸せんべい	100 8	牛乳 ソフトせんべい	100 2枚
	牛乳 マカロニ こいくちしょうゆ 砂糖 片栗粉	200 15 1.5 3 1	牛乳 りんご ぱりんこ	200 40 1袋	米 人参 大根 かまぼこ 干ししいたけ みつば 塩 こいくちしょうゆ だしかつお 水	20 5 15 5 0.5 3 少々 少々 1 適宜	牛乳 食パン（10枚切り） 小麦粉 黒砂糖 水 油 ベーキングパウダー	200 1枚 16 8 10 0.8 0.8	牛乳 野菜スナック	200 1袋	牛乳 さつまいも 砂糖 粉寒天 水	200 45 5 0.3 20	牛乳 ジョア（フレーン） 人参 ビスコ 米	1本 5 1袋 30	牛乳 小麦粉 小動物ビスケット 豚ひき肉 にら 人参 こいくちしょうゆ ごま油	200 200 1袋 8 5 5 1 1	牛乳 小麦粉 動物ビスケット こいくちしょうゆ 砂糖 片栗粉	200 200 1袋 1.5 3 1	牛乳 マカロニ りんご ぱりんこ	200 15 40	米 人参 大根 かまぼこ 干ししいたけ みつば 塩 こいくちしょうゆ だしかつお 水	20 5 15 5 0.5 3 少々 少々 1 適宜	牛乳 食パン（10枚切り） 小麦粉 いちごジャム 黒砂糖 水 油 ベーキングパウダー	200 1枚 16 8 10 0.8 0.8	牛乳 ソフトせんべい	200 2枚						
3歳未満児 たんぱく質 目安	508 kcal 20.6 g 17.7 g	544 kcal 16.6 g 18.2 g	426 kcal 21.7 g 7.4 g	565 kcal 24.2 g 17.2 g	474 kcal 18.1 g 12.9 g	448 kcal 14.3 g 16.1 g	518 kcal 20.8 g 12.9 g	517 kcal 19.1 g 17.5 g	485 kcal 21.0 g 10.1 g	463 kcal 18.0 g 15.2 g	518 kcal 22.2 g 17.0 g	519 kcal 21.3 g 18.2 g	544 kcal 16.6 g 18.2 g	442 kcal 20.9 g 11.5 g	560 kcal 23.9 g 16.9 g	474 kcal 18.1 g 12.9 g																
3歳以上児 たんぱく質 目安	532 kcal 21.8 g 18.2 g	560 kcal 17.1 g 19.3 g	412 kcal 20.1 g 8.0 g	580 kcal 25.4 g 18.1 g	487 kcal 19.1 g 12.6 g	450 kcal 14.8 g 16.6 g	503 kcal 21.2 g 13.2 g	473 kcal 16.8 g 14.3 g	412 kcal 18.4 g 6.7 g	480 kcal 18.9 g 15.9 g	542 kcal 23.5 g 18.0 g	543 kcal 22.6 g 18.8 g	560 kcal 17.1 g 19.3 g	412 kcal 20.1 g 8.0 g	575 kcal 25.1 g 17.8 g	487 kcal 19.1 g 12.6 g																

献立名	1月24日(土)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
チキンライス	ごはん	ごはん	木の葉丼	食パン(8枚切り)	ごはん	ゆかりごはん	牛丼
ジュリアンサラダ わかめスープ	豚肉の生姜焼 シルバーサラダ すまし汁	豚肉の生姜焼 シルバーサラダ すまし汁	ブロッコリーの土佐あえ みそ汁	コロッケ ゆで野菜 オニオンスープ	鶏すき きゅうりのごまあえ すまし汁	和風スパゲティ もやしのスープ	白菜の昆布あえ みそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ハイハイ	ボーロ	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	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(プレーン)	ゆうやけおにぎり	牛乳	牛乳
野菜スナック	アップルケーキ	アップルケーキ	いもようかん	みかん 袋入りせんべい		ビスコ	動物ビスケット
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
米	50	米	50	米	50	ゆかり	0.4
鶏あらミンチ	20	鶏あらミンチ	20	鶏あらミンチ	20	米	30
玉葱	15	玉葱	15	玉葱	15	玉葱	15
人参	5	人参	5	人参	5	人参	5
グリーンピース	3	グリーンピース	3	グリーンピース	3	グリーンピース	3
油	1	油	1	油	1	油	1
ケチャップ	12	ケチャップ	12	ケチャップ	12	ケチャップ	12
きゅうり	30	きゅうり	30	きゅうり	30	きゅうり	30
人参	20	人参	20	人参	20	人参	20
砂糖	1.5	砂糖	1.5	砂糖	1.5	砂糖	1.5
オリーブ油	1	オリーブ油	1	オリーブ油	1	オリーブ油	1
酢	3	酢	3	酢	3	酢	3
塩	0.05	塩	0.05	塩	0.05	塩	0.05
わかめ	0.5	わかめ	0.5	わかめ	0.5	わかめ	0.5
鶏がらスープの素	0.4	鶏がらスープの素	0.4	鶏がらスープの素	0.4	鶏がらスープの素	0.4
水	130	水	130	水	130	水	130
うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2
だし	2	だし	2	だし	2	だし	2
水	130	水	130	水	130	水	130
うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2
塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2	塩	0.2
水	130	水	130	水	130	水	130
お魚のせんべい	1袋	お魚のせんべい	1袋	お魚のせんべい	1袋	お魚のせんべい	1袋
クラッカー	5	クラッカー	5	クラッカー	5	クラッカー	5
やさいせんべい	1袋	やさいせんべい	1袋	やさいせんべい	1袋	やさいせんべい	1袋
コーンフレーク	5	コーンフレーク	5	コーンフレーク	5	コーンフレーク	5
おこさませんべい	1袋	おこさませんべい	1袋	おこさませんべい	1袋	おこさませんべい	1袋
牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100
ハイハイ	1袋	ハイハイ	1袋	ハイハイ	1袋	ハイハイ	1袋
牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200
野菜スナック	1袋	野菜スナック	1袋	野菜スナック	1袋	野菜スナック	1袋
りんご	20	りんご	20	りんご	20	りんご	20
卵	6	卵	6	卵	6	卵	6
砂糖	4	砂糖	4	砂糖	4	砂糖	4
牛乳	20	牛乳	20	牛乳	20	牛乳	20
小麦粉	20	小麦粉	20	小麦粉	20	小麦粉	20
ベーキングパウダー	1.2	ベーキングパウダー	1.2	ベーキングパウダー	1.2	ベーキングパウダー	1.2
油	1	油	1	油	1	油	1
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	448 kcal 14.3 g 16.1 g	576 kcal 24.2 g 19.7 g	518 kcal 20.8 g 12.9 g	522 kcal 19.6 g 15.1 g	485 kcal 21.0 g 10.1 g	471 kcal 16.5 g 15.4 g	518 kcal 22.2 g 17.0 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	450 kcal 14.8 g 16.6 g	596 kcal 26.0 g 20.8 g	503 kcal 21.2 g 13.2 g	480 kcal 17.3 g 12.0 g	412 kcal 18.4 g 6.7 g	478 kcal 17.1 g 15.8 g	542 kcal 23.5 g 18.0 g

なにかよし給食

1月7日は、  
「新年給食」です。

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

今月は19日が、  
「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。  
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。



ローリングストックで防災メニュー

31年前の1月17日に、阪神淡路大震災が起きました。

いつ起きるかわからない災害に備え、公立保育所では、災害時に使える食材をストックし、日常の給食で使った分の補充を繰り返す「ローリングストック法」を行っています。

17日は、ローリングストック（スパゲティ、ツナ）を利用した防災メニューを給食に取り入れています。



★七草風がゆ★

「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ」を春の七草といいます。

お正月も落ち着き始めた1月7日に、「七草がゆ」を食べる風習があります。

七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれ言われており、一年の無病息災の願いを込めて食べるようになりました。

また、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補え、温かい食べ物が体を温める効果もあります。

保育所では、1月7日に「七草風がゆ」でいただきます。

献立紹介



※ 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

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”

★子育てが不安  
★イライラして叩いてしまいがち  
★よその子ではできけど、うちの子はできない  
など

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

尼崎市若王寺 2-18-6 電話 6430-9989  
あまがさき・ひと咲きプラザ内



《「栄養・食生活、食育」に関する「ありたい姿」》

★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	502 kcal 19.8 g 15.1 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	508 kcal 19.9 g 14.8 g

※おやつは、3歳未満児は、3歳未満児の略です

つなぐつながる  
うごきだす

110th Amagasaki