保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和８年5月分

	なかよし給食 5月1日(金)	5月2日(土)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月18日(月)	たっぷり野菜の日 5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)
献立名	豆ごはん 鶏肉のたつたあげ ほうれん草のあえもの 若竹汁	牛丼 白菜のゆかりあえ みそ汁	ごはん さばカレー 甘酢キャベツ	ごはん 煮魚▽赤魚 きゅうりと人参の昆布あえ みそ汁	ごはん 汁ビーフン もやしのナムル	ごはん スパゲティナポリタン ジュリアンサラダ 卵とレタスのスープ	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 小松菜のごまあえ みそ汁	中華どんぶり きゅうりの中華和え もやしのスープ	ごはん 和風ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁	ごはん 鶏肉のたつたあげ ほうれん草のあえもの 若竹汁	牛丼 白菜のゆかりあえ みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼 ポテトサラダ みそ汁	食パン チキンカツ たっぷりゆで野菜 オニオンスープ	ごはん 高野豆腐の卵とじ かぼちゃの甘煮 すまし汁	ごはん ビーフカレー 甘酢キャベツ	ごはん 煮魚 きゅうりと人参の昆布あえ みそ汁
	ヨーグルト	牛乳 おこさませんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ハイハイン	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 炭酸せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ソフトせんべい
	牛乳 たいやき	牛乳 ソフトせんべい	ジョア（プレーン） オレンジゼリー	牛乳 ドロップドーナツ	牛乳 アスパラビスケット	牛乳 3末マシュマロサンド 3以マシュマロサンド	牛乳 尼きゃべつ焼	牛乳 豆乳寒天	ゆうやけおにぎり	牛乳 りんごジャムのサンドイッチ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 アップル蒸しパン	牛乳 さつまいものバター焼き	牛乳 コーン菓子	ジョア（プレーン） オレンジゼリー	ドロップドーナツ
お昼	食品名 g 米 40 えんどうむき身 5 塩 0.5 鶏もも肉 50 こいくちしょうゆ 1 砂糖 1 土しょうが 1 片栗粉 3 油 3 ほうれんそう 30 人参 10 こいくちしょうゆ 1 ゆでたけのこ 10 わかめ 0.5 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	食品名 g 米 50 牛肉薄切り 40 玉葱 30 人参 15 だし（かつお） 3 砂糖 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 3 白菜 50 ゆかり 0.3 じゃがいも 20 油あげ 2 青ねぎ 2 煮干しだし用 2 水 130 みそ 6	食品名 g 米 50 さば・水煮缶詰 20 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 グリンピース 3 油 1 水 120 カレー･ルウ 20 きゃべつ 35 人参 15 酢 1.5 砂糖 1 塩 0.1	食品名 g 米 50 赤魚 50 土しょうが 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 きゅうり 35 人参 10 塩昆布 1 木綿豆腐 25 えのきたけ 5 青ねぎ 2 みそ 6 煮干しだし用 2 水 130	食品名 g 米 30 豚肉 15 人参 15 玉葱 30 きゃべつ 10 青ねぎ 2 うすくちしょうゆ 1 水 120 鶏がらスープの素 0.4 塩 0.2 もやし 40 酢 1.2 砂糖 0.3 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.4	食品名 g 米 30 スパゲティ 25 ウインナー 15 玉葱 30 人参 20 ピーマン 8 ケチャップ 20 油 1 きゅうり 30 人参 20 砂糖 1.5 オリーブ油 1 酢 3 塩 0.05 卵 15 レタス 10 鶏がらスープの素 0.4 塩 0.2 うすくちしょうゆ 2 水 130	食品名 g 米 50 新じゃがいも 70 牛ひき肉 20 冷グリンピース 3 人参 15 油 1 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 こまつな 40 いりごま 1.5 こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 しめじ 8 玉葱 15 青ねぎ 2 みそ 6 煮干しだし用 2 水 130	食品名 g 米 50 豚肉 20 白菜 50 ピーマン 10 人参 15 玉葱 30 鶏がらスープの素 0.4 水 60 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 油 1 片栗粉 2 きゅうり 40 酢 2 こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 ごま油 1 もやし 15 人参 10 青ねぎ 2 鶏がらスープの素 0.4 水 120 うすくちしょうゆ 2 塩 少々	食品名 g 米 50 合い挽き肉 30 ひじき(干し) 0.4 玉葱 16 パン粉 10 卵 18 水 適宜 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 塩 少々 油 1 ブロッコリー 20 人参 20 塩 少々 大根 15 玉葱 10 青ねぎ 2 みそ 6 煮干しだし用 2 水 130	食品名 g 米 50 鶏もも肉 50 こいくちしょうゆ 1 砂糖 1 土しょうが 1 片栗粉 3 油 3 ほうれんそう 30 人参 10 こいくちしょうゆ 1 白菜 50 ゆかり 0.3 ゆでたけのこ 10 わかめ 0.5 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	食品名 g 米 50 牛肉薄切り 40 玉葱 30 人参 15 みつば 3 だし（かつお） 3 砂糖 2 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 油 1 じゃがいも 40 人参 10 きゅうり 20 マヨネーズ 6 おつゆふ 1 玉葱 15 青ねぎ 2 みそ 6 煮干しだし用 2 水 130	食品名 g 食パン（8枚切り） 1枚 鶏むね肉 50 塩 少々 こしょう 少々 小麦粉 5 パン粉 10 油 4 ソース（濃厚） 5 きゃべつ 30 コーン缶 5 人参 10 塩 少々 玉葱 15 人参 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	食品名 g 米 50 高野豆腐 6 卵 30 人参 15 砂糖 3 うすくちしょうゆ 3 だしかつお 2 水 30 かぼちゃ 50 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 水 10 なると 5 しめじ 5 青ねぎ 2 だしかつお 2 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	食品名 g 米 50 牛肉 20 じゃがいも 40 人参 20 玉葱 30 グリンピース 3 油 1 水 120 カレー･ルウ 20 きゃべつ 35 人参 15 酢 1.5 砂糖 1 塩 0.1	食品名 g 米 50 赤魚 50 土しょうが 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 きゅうり 35 人参 10 塩昆布 1 木綿豆腐 25 えのきたけ 5 青ねぎ 2 みそ 6 煮干しだし用 2 水 130
午前おやつ	ヨーグルト 1こ	牛乳 100 おこさませんべい 1袋	牛乳 100 幼児用ビスケット 5	牛乳 100 ソフトせんべい 2枚	牛乳 100 ハイハイン 1袋	牛乳 100 ボーロ 7	牛乳 100 お魚のせんべい 1袋	牛乳 100 一口タイプのクラッカー 5	牛乳 100 やさいせんべい 1袋	牛乳 100 コーンフレーク 5	牛乳 100 おこさませんべい 1袋	牛乳 100 ウエハース 2枚	牛乳 100 あかちゃんせんべい 1袋	牛乳 100 炭酸せんべい 8	牛乳 100 幼児用ビスケット 5	牛乳 100 ソフトせんべい 2枚
午後おやつ	牛乳 200 ミニたいやき 1こ	牛乳 200 ソフトせんべい 1袋	ジョア（プレーン） 1本 粉寒天 0.6 砂糖 4 オレンジジュース 70	牛乳 200 小麦粉 20 ベーキングパウダー 0.6 砂糖 6 卵 4 牛乳 11 油 4	牛乳 200 アスパラビスケット 1袋	牛乳 200 あかちゃんせんべい 1袋 マシュマロ 1こ あかちゃんせんべい 2袋 マシュマロ 2こ	牛乳 200 きゃべつ 20 ちくわ 5 小麦粉 20 かつおぶし粉 0.5 油 1 おたふくソース 2	牛乳 200 寒天 0.4 豆乳 100 砂糖 4 きなこ 3 砂糖 3	人参 5 米 30 こいくちしょうゆ 0.6 だし用昆布 0.5	牛乳 200 食パン（10枚切り） 1枚 りんごジャム 15	牛乳 200 ソフトせんべい4連1袋 1袋	牛乳 200 砂糖 4 りんご飲料･果汁100% 10 小麦粉 16 ベーキングパウダー 0.8 油 0.8	牛乳 200 さつまいも 60 バター 2	牛乳 200 コーン菓子 1袋	ジョア（プレーン） 1本 粉寒天 0.6 砂糖 4 オレンジジュース 70	小麦粉 20 ベーキングパウダー 0.6 砂糖 6 卵 4 牛乳 11 油 4
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	478 kcal 21.6 g 16.4 g	506 kcal 21.6 g 14.3 g	503 kcal 16.1 g 14.0 g	526 kcal 23.9 g 16.6 g	447 kcal 15.0 g 14.4 g	531 kcal 17.6 g 15.5 g	572 kcal 21.0 g 15.6 g	483 kcal 19.3 g 17.6 g	546 kcal 20.5 g 14.0 g	563 kcal 23.0 g 20.9 g	509 kcal 21.8 g 14.6 g	552 kcal 23.7 g 19.7 g	502 kcal 23.7 g 17.9 g	499 kcal 20.8 g 15.9 g	509 kcal 15.8 g 14.5 g	465 kcal 20.6 g 12.8 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	524 kcal 22.8 g 21.4 g	528 kcal 22.8 g 15.0 g	466 kcal 13.9 g 10.7 g	545 kcal 25.5 g 16.7 g	446 kcal 15.6 g 14.8 g	546 kcal 18.6 g 16.2 g	562 kcal 21.3 g 16.2 g	500 kcal 20.1 g 18.2 g	480 kcal 17.9 g 11.1 g	591 kcal 24.4 g 22.3 g	532 kcal 23.1 g 15.3 g	581 kcal 25.3 g 20.4 g	517 kcal 25.0 g 18.9 g	507 kcal 21.7 g 16.7 g	472 kcal 13.5 g 11.2 g	423 kcal 18.9 g 9.1 g

保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和８年５月分

	5月23日(土)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
献立名	ごはん	ごはん	ごはん	中華どんぶり	ごはん	ごはん	チキンライス
	汁ビーフン	スパゲティナポリタン	新じゃがのそぼろ煮	きゅうりの中華和え	和風ハンバーグ	豚肉の生姜焼	きゃべつのサラダ
	もやしのナムル	ジュリアンサラダ	小松菜のごまあえ	もやしのスープ	ゆで野菜	ポテトサラダ	えのきのスープ
		卵とレタスのスープ			みそ汁	みそ汁	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ハイハイン	ポーロ	お魚せんべい	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	ゆうやけおにぎり	牛乳	牛乳
	アスパラビスケット	3末マシュマロサンド	尼きゃべつ焼	豆乳寒天		コーン菓子	ソフトせんべい
		3以マシュマロサンド					
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 30	米 30	米 50	米 50	米 50	米 50	米 40
				豚肉 20			鶏あらミンチ 20
	ビーフン 15	スパゲティ 25	新じゃがいも 70	白菜 50	合い挽き肉 30	豚肉（スライス） 50	玉葱 10
	豚肉 15	ウインナー 15	牛ひき肉 20	ピーマン 10	ひじき(干し) 0.4	玉葱 20	人参 3
	人参 15	玉葱 30	冷グリンピース 3	人参 15	玉葱 16	土しょうが 1	グリンピース 3
	玉葱 30	人参 20	人参 15	玉葱 30	パン粉 10	こいくちしょうゆ 3	油 1
	きゃべつ 10	ケチャップ 20	油 1	鶏がらスープの素 0.4	卵 18	砂糖 1	ケチャップ 10
	青ねぎ 2	油 1	砂糖 3	水 60	水 適宜	料理酒 1	
	うすくちしょうゆ 1		こいくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	油 1	きゃべつ 40
	水 120	きゅうり 30		塩 0.2	みりん 2		こいくちしょうゆ 1.3
	鶏がらスープの素 0.4	人参 20	こまつな 40	油 1	塩 少々	じゃがいも 40	酢 0.8
	塩 0.2	砂糖 1.5	いりごま 1.5	片栗粉 2	油 1	人参 10	砂糖 0.3
		オリーブ油 1	こいくちしょうゆ 1			きゅうり 20	
	もやし 40	酢 3	砂糖 0.5	きゅうり 40	ブロッコリー 20	マヨネーズ 6	えのきたけ 10
	酢 1.2	塩 0.05		酢 2	人参 20		青ねぎ 2
	砂糖 0.3		しめじ 8	こいくちしょうゆ 1	塩 少々	おつゆふ 1	鶏がらスープの素 0.4
	うすくちしょうゆ 2	卵 15	玉葱 15	砂糖 0.5		玉葱 15	水 130
	ごま油 0.4	レタス 10	青ねぎ 2	ごま油 1	大根 15	みそ 6	うすくちしょうゆ 2
		鶏がらスープの素 0.4	みそ 6		玉葱 10	煮干しだし用 2	塩 0.2
		塩 0.2	煮干しだし用 2	もやし 15	青ねぎ 2	水 130	
		うすくちしょうゆ 2	水 130	人参 10	みそ 6		
		水 130		青ねぎ 2	煮干しだし用 2		
				鶏がらスープの素 0.4	水 130		
				水 120			
				うすくちしょうゆ 2			
				塩 少々			
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
	ハイハイン 1袋	ポーロ 7	お魚のせんべい 1袋	ーロ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
午後おやつ	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	人参 5	牛乳 200	牛乳 200
	アスパラビスケット 1袋	あかちゃんせんべい 1袋	きゃべつ 20	寒天 0.4	米 30	コーン菓子 1袋	ソフトせんべい 1袋
		マシュマロ 1こ	ちくわ 5	豆乳 100	こいくちしょうゆ 0.6		
		あかちゃんせんべい 2袋	小麦粉 20	砂糖 4	だし用昆布 0.5		
		マシュマロ 2こ	かつおぶし粉 0.5	きなこ 3			
			油 1	砂糖 3			
			おたふくソース 2				
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	447 kcal 15.0 g 14.4 g	530 kcal 17.5 g 15.4 g	599 kcal 21.5 g 15.7 g	483 kcal 19.3 g 17.6 g	546 kcal 20.5 g 14.0 g	572 kcal 21.2 g 25.8 g	413 kcal 15.1 g 12.1 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	446 kcal 15.6 g 14.8 g	545 kcal 18.6 g 16.2 g	562 kcal 21.3 g 16.2 g	500 kcal 20.1 g 18.2 g	480 kcal 17.9 g 11.1 g	601 kcal 22.3 g 27.7 g	425 kcal 15.6 g 12.6 g

なかよし給食

５月5日（祝）は、**「こどもの日」**です。
みんなが大きくたくましく育ってくれることを願い、成長をお祝いする日です。

保育所では、**５月１日**に
「なかよし給食」を設けています。
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

５月１９日(火)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。

☆春に旬をむかえる野菜☆
新じゃがいも、新たまねぎ、春キャベツ、たけのこ、グリンピースなど。
春の野菜は甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。
ご家庭でも旬の味覚を楽しみながら、野菜をしっかり食べて、健康な体をつくっていきましょう。

尼崎市立保育所は、基本２週間のサイクル献立の給食を実施しています。

前月の献立表でも紹介しましたが、給食委員会（保育所長、チーフ保育士、調理師の代表と管理栄養士で構成）では、毎月、各保育所の給食の状況、子どもたちの嗜好や残食量、調理の手順などを話し合い、次月の献立作成に反映させています。

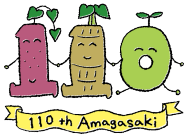
給食で初めて食べるメニューは、苦手な子どもたちもいますが、「一口食べてみるとおいしかった」や「２回目の同じ献立の時は、よく食べた」などの声が聞かれます。

また、調理師も子どもたちがおいしく食べられるように、各保育所で子どもたちの食べ方に合わせた調理の工夫を行っています。

毎日、その日の給食の展示も行っていますので、ご覧ください。

＊ 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

つなぐ つながる うごきだす



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	512 kcal 19.8 g 16.1 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	512 kcal 20.1 g 16.1 g

※おやつの欄の
３未は、３歳未満児
３以は、３歳以上児　の略です

尼崎市子どもの育ち支援センター
いくしあ
★子育てが不安
★イライラして叩いてしまいそう
★よその子はできるけど、うちの子はできない
など
◎子どもや子育てで困ったら、どんな小さなことでもお聞かせください。
（尼崎市子どもの育ち支援センター）
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