



保育所給食献立表



尼崎市予定献立 令和7年度8月分

	8月1日(金)		8月2日(土)		8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		なかよし給食 8月8日(金)		8月9日(土)		8月12日(火)		8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)		8月16日(土)		8月18日(月)		たっふり野菜の日 8月19日(火)		8月20日(水)			
献立名	ごはん		とんとん丼		ごはん		ごはん		食パン(8枚切り)		ごはん		カレーシラフ		ごはん		ごはん		わかめごはん		ごはん		ごはん		トマトライス		ごはん		ごはん		食パン(8枚切り)			
	冷菜		もやしのゆかりあえ		夏野菜カレー		青椒肉絲		ハンバーグ		さわらの照焼		フライドチキン		五目ラーメン		ちくわのいそべ揚げ		夏野菜の油やしそめん		ウインナーソーテー		高野豆腐の含め煮		大根サラダ		夏野菜カレー		青椒肉絲		ハンバーグ			
	えのきの中華スープ		すまし汁		ジュリアンサラダ		トウモロコシと人参のあえもの 冬瓜スープ		なかよしサラダ コンソメスープ ジョア(プレーン)		大根の甘酢あえ みそ汁		ゆでブロッコリーとトマト 野菜スープ		きゅうりと人参の昆布あえ		じゃがいもきんぴら すまし汁		かぼちゃの甘煮		みそ汁		き야べつのゆかり和え みそ汁		オニオンスープ		ジュリアンサラダ		トウモロコシと人参のあえもの 冬瓜スープ		なかよしサラダ コンソメスープ ジョア(プレーン)			
	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 米菓子		牛乳 幼児用ビスケット		牛乳 炭酸せんべい		ヨーグルト		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 米菓子		牛乳 幼児用ビスケット			
お昼	米 50g		米 50g		米 50g		米 50g		食パン(8枚切り) 1枚		米 50g		米 40g		米 30g		米 50g		わかめ(ふりがけ) 0.3g		米 50g		米 50g		米 40g		米 50g		米 50g		食パン(8枚切り) 1枚			
	鶏むね肉 50g		玉葱 20g		牛肉 20g		牛肉薄切り 25g		合い挽き肉 30g		さくら 50g		玉葱 8g		中華めん(生) 30g		ちくわ 25g		さとうめん(乾) 25g		ウインナー 20g		高野豆腐 10g		玉葱 15g		牛肉 20g		合い挽き肉 30g		油 0.3g			
	料理酒 少々		青ねぎ 5g		なす 20g		塩 少々		塩 0.3g		塩 1g		赤ピーマン 7g		豚肉 15g		小麦粉 8g		さとうめん(乾) 25g		油 0.5g		人参 10g		なす 20g		塩 少々		塩 0.3g		塩 0.3g			
	塩 少々		こいくちしょうゆ 3g		人参 20g		ゆでだけのこ 10g		こしょう 少々		みりん 3g		ガーリックパウダー 少々		人参 15g		水 15g		きゅうり 15g		油 15g		じゃがいも 20g		バセリ・乾 0.05g		人参 20g		ゆでだけのこ 10g		こしょう 少々			
午後	はるさめ 2g		うすくちしょうゆ 2g		玉葱 20g		ピーマン 20g		玉葱 10g		こいくちしょうゆ 3g		ウインナー 10g		玉葱 25g		青のり 0.2g		トマト(完熟) 20g		ひじき 6g		冷グリーンピース 3g		油 1g		玉葱 20g		玉葱 15g		油 10g			
	コーン缶 5g		砂糖 2g		トマト(完熟) 10g		玉葱 20g		人参 20g		油 10g		コーン缶 2g		もやし 10g		油 3g		干ししいたけ 0.5g		人参 10g		だしかつお 1g		ケチャップ 8g		トマト(完熟) 10g		ピーマン 20g		人参 10g			
	きゃべつ 15g		みりん 3g		アスパラガス(グリーン) 5g		干ししいたけ 0.5g		パン粉 10g		大根 35g		オリーブ油 1.5g		青ねぎ 2g		卵 20g		ちくわ 10g		水 40g		鶏がらスープの素 0.3g		アスパラガス(グリーン) 5g		黄ピーマン 10g		パン粉 10g		油 10g			
	きゅうり 10g		だしかつお 0.5g		油 1g		人参 10g		水 10g		人参 10g		カレー粉 0.1g		うすくちしょうゆ 2g		じゃがいも 20g		だしかつお 2g		油あげ 2g		砂糖 1.2g		塩 少々		油 1g		干ししいたけ 0.5g		水 10g			
おやつ	人参 8g		水 30g		水 120g		こいくちしょうゆ 3g		ケチャップ 5g		きゅうり 10g		塩 10g		塩 10g		塩 10g		こしょう 少々		だしかつお 2g		人参 10g		みりん 6g		大根 35g		カレー・ルウ 20g		こいくちしょうゆ 3g		トンカツソース 2g	
	砂糖 2g		こいくちしょうゆ 3g		もやし 50g		ごま油 1g		油 1g		塩 1g		塩 1.5g		パセリ・乾 0.05g		水 120g		糸こんにゃく 10g		こいくちしょうゆ 5g		砂糖 3g		人参 1.0g		きゅうり 30g		ごま油 1g		砂糖 1g			
	酢 3g		ゆかり 1g		きゅうり 30g		片栗粉 1g		きやべつ 30g		砂糖 1g		鶏もも肉 50g		塩 少々		きゅうり 35g		油 15g		かぼちゃ 50g		水 10g		塩 少々		砂糖 1.5g		塩 0.1g		塩 0.1g			
	ごま油 1g		うすくちしょうゆ 0.5g		人参 20g		砂糖 1.5g		トウモロコシ 20g		きゅうり 10g		こしょう 0.1g		じゃがいも 15g		こしょう 15g		塩昆布 1g		しめじ 12g		わかめ 0.5g		玉葱 20g		玉葱 20g		酢 3g		人参 20g		砂糖 0.5g	
午前	トマト(完熟) 20g		玉葱 15g		オリーブ油 1g		とうがん 25g		うすくちしょうゆ 1.5g		みそ 9g		乾燥干し 2g		プロックリー 20g		トマト 20g		塩 少々		玉葱 15g		人参 10g		パセリ・乾 0.05g		塩 0.05g		とうがん 25g		油 1g		うすくちしょうゆ 1.5g	
	えのきたけ 10g		しめじ 8g		酢 3g		うすくちしょうゆ 2g		砂糖 0.5g		油あげ 2g		片栗粉 4g		塩昆布 1g		しめじ 12g		わかめ 0.5g		おつゆふ 1g		みそ 9g		煮干し 2g		水 130g		とうがん 25g		油 1g		うすくちしょうゆ 1.5g	
	人参 15g		みつば 2g		塩 0.05g		とうがん 25g		うすくちしょうゆ 1.5g		みそ 9g		乾燥干し 2g		プロックリー 20g		トマト 20g		塩 少々		玉葱 15g		人参 10g		パセリ・乾 0.05g		塩 0.05g		とうがん 25g		油 1g		うすくちしょうゆ 1.5g	
	青ねぎ 3g		だしかつお 2g		塩 0.05g		とうがん 25g		うすくちしょうゆ 1.5g		みそ 9g		乾燥干し 2g		プロックリー 20g		トマト 20g		塩 少々		玉葱 15g		人参 10g		パセリ・乾 0.05g		塩 0.05g		とうがん 25g		油 1g		うすくちしょうゆ 1.5g	
午後	鶏がらスープの素 0.4g		水 130g		鶏がらスープの素 0.4g		うすくちしょうゆ 1g		塩 少々		片栗粉 0.5g		じゃがいも 20g		玉葱 10g		パセリ・乾 0.1g		鶏がらスープの素 0.4g		水 130g		うすくちしょうゆ 1g		塩 0.1g		鶏がらスープの素 0.4g		水 130g		うすくちしょうゆ 1g		塩 0.1g	
	うすくちしょうゆ 1g		うすくちしょうゆ 2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g	
	土しょうが 1g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g		塩 0.2g	
	卵 15g		水 150g		片栗粉 2g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g		片栗粉 0.5g	
おやつ	牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g		牛乳 100g	
	コーンフレーク 5g		おこさませんべい 1袋		ウエハース 2枚		米菓子 5g		幼児用ビスケット 5g		炭酸せんべい 8g		ヨーグルト 1c		ハイハイ 1袋		お魚せんべい 1袋		一口クラッカー 5g		やさいせんべい 1袋		コーンフレーク 5g		おこさませんべい 1袋		ウエハース 2枚		米菓子 5g		幼児用ビスケット 5g		炭酸せんべい 8g	
	牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g		牛乳 200g	
	うどん 20g		ソフトせんべい 1袋		粉寒天 0.6g		砂糖 4g		オレンジジュース 70g		すいか 1袋		米 30g		中華めん(ゆで) 30g		豚肉 6g		もやし 20g		人参 6g		青ねぎ 3g		油 2g		かつおぶし粉 0.5g		ウスターソース 3g		トンカツソース 2g		塩 少々	
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	468 kcal 22.3 g 15.1 g		505 kcal 22.5 g 18.2 g		509 kcal 15.9 g 19.0 g		394 kcal 13.3 g 8.5 g		493 kcal 19.2 g 14.6 g		531 kcal 26.0 g 18.5 g		564 kcal 27.0 g 20.8 g		456 kcal 16.9 g 14.2 g		545 kcal 18.5 g 12.4 g		487 kcal 17.6 g 11.6 g		522 kcal 19.4 g 16.4 g		541 kcal 21.1 g 14.2 g		410 kcal 11.7 g 14.5 g		509 kcal 15.9 g 19.0 g		441 kcal 16.4 g 15.1 g		493 kcal 19.2 g 14.6 g			
	486 kcal 24.2 g 15.8 g		523 kcal 23.8 g 19.3 g		532 kcal 16.6 g 19.7 g		350 kcal 10.7 g 5.1 g		455 kcal 17.3 g 11.3 g		543 kcal 27.4 g 19.6 g		534 kcal 26.1 g 21.1 g		457 kcal 17.6 g 14.7 g		524 kcal 18.4 g 12.7 g		504 kcal 18.2 g 11.5 g		507 kcal 19.6 g 17.2 g		567 kcal 22.3 g 14.8 g		412 kcal 11.8 g 14.8 g		532 kcal 16.6 g 19.7 g		460 kcal 17.1 g 15.9 g		455 kcal 17.3 g 11.3 g			
	486 kcal 24.2 g 15.8 g		523 kcal 23.8 g 19.3 g		532 kcal 16.6 g 19.7 g		350 kcal 10.7 g 5.1 g		455 kcal 17.3 g 11.3 g		543 kcal 27.4 g 19.6 g		534 kcal 26.1 g 21.1 g		457 kcal 17.6 g 14.7 g		524 kcal 18.4 g 12.7 g		504 kcal 18.2 g 11.5 g		507 kcal 19.6 g 17.2 g		567 kcal 22.3 g 14.8 g		412 kcal 11.8 g 14.8 g		532 kcal 16.6 g 19.7 g		460 kcal 17.1 g 15.9 g		455 kcal 17.3 g 11.3 g			
	486 kcal 24.2 g 15.8 g		523 kcal 23.8 g 19.3 g		532 kcal 16.6 g 19.7 g		350 kcal 10.7 g 5.1 g		455 kcal 17.3 g 11.3 g		543 kcal 27.4 g 19.6 g		534 kcal 26.1 g 21.1 g		457 kcal 17.6 g 14.7 g		524 kcal 18.4 g 12.7 g		504 kcal 18.2 g 11.5 g		507 kcal 19.6 g 17.2 g		567 kcal 22.3 g 14.8 g		412 kcal 11.8 g 14.8 g		532 kcal 16.6 g 19.7 g		460 kcal 17.1 g 15.9 g		455 kcal 17.3 g 11.3 g			



保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和7年度8月分

	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
献立名	ごはん	ごはん	ごはん	昆布ごはんマ30g	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	トマトライス
	さわらの照焼	フライドチキン	五目ラーメン	和風スパゲティ	ちくわのいそげ揚げ	高野豆腐の含め煮	ウインナーソーテ	冷菜	大根サラダ
	大根の甘酢あえ	ゆでブロッコリーとトマト	きゅうりと人参の昆布あえ	ゆでブロッコリー	じゃがいもきんぴら	きゅうりのゆかり和え	ひじきの炒め煮	えのきの中華スープ	オニオンスープ
	みそ汁	野菜スープ		おくらと玉葱のスープ	すまし汁	みそ汁	みそ汁		
	牛乳 炭酸せんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ハイハイン	牛乳 ポーロ	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 焼きそば	牛乳 枝豆	牛乳 袋入りビスケット	牛乳 3未サンドクラッカー	牛乳 オレンジ	牛乳 黒砂糖入り蒸しパン	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ひとくちビスケット	牛乳 野菜スナック
	ぼたぼた焼き			3以サンドクラッカー	星型せんべい				
お昼	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名
	量	量	量	量	量	量	量	量	量
	米 50	米 50	米 30	米 30	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50
	さくら 50	鶏もも肉 50	中華めん(生) 30	塩昆布 1	ちくわ 25	高野豆腐 10	ウインナー 20	鶏むね肉 50	玉葱 1
	油 1	塩 少々	豚肉 15	スパゲティ 25	小麦粉 8	人参 10	油 0.5	料理酒 少々	人参 1
	みりん 3	こしょう 少々	人参 15	なす 20	適量 適量	じゃがいも 20	塩 少々	パセリ・乾 少々	バセリ・乾 少々
	こいくちしょうゆ 3	片栗粉 4	玉葱 25	しめじ 10	青のり 0.2	冷グリンピース 3	ひじき 6	はるさめ 2	油 8
	大根 35	油 4	もやし 10	ベーコン 15	3 だしかつお 1	だしかつお 1	人参 10	コーン缶 5	ケチャップ 8
	人参 10	ブロッコリー 20	青ねぎ 2	塩 0.1	水 40	ちくわ 10	きゅうり 15	鶏がらスープの素 0.3	塩 1
	きゅうり 10	トマト 20	うすくちしょうゆ 2	こしょう 少々	じゃがいも 20	砂糖 1.2	油あげ 5	きゅうり 10	塩 少々
	いりごま 1	塩 少々	0.2 油	ごぼう 5	10 うすくちしょうゆ 4.5	こんにゃく 5	人参 8		
	塩 少々	だしかつお 2	こいくちしょうゆ 適量	人参 10	みりん 6	だしかつお 1	砂糖 2	大根 35	人参 10
	酢 1.5	水 120	ゆで汁 適量	糸こんにゃく 10	砂糖 2	きゅうり 0.3	油 1	ごま油 1	砂糖 1
	砂糖 1	玉葱 15	油 1	砂糖 2	きゅうり 1	水 10	トマト(完熟) 20	塩 少々	
	じゃがいも 20	パセリ・乾 0.05	きゅうり 35	塩 少々	油 1	人参 8			
	油あげ 5	こしょう 少々	塩昆布 1	オクラ 2	しめじ 12	玉葱 20	わかめ 0.5	えのきたけ 10	玉葱 2
	青ねぎ 2	鶏がらスープの素 0.4	人参 15	玉葱 20	みつば 2	みそ 2	1 人参 15	パセリ・乾 0.05	バセリ・乾 0.05
	みそ 9	水 130	1 人参 15	鶏がらスープの素 0.4	だしかつお 2	煮干し 2	9 青ねぎ 13	鶏がらスープの素 0.4	水 130
	煮干し 2			水 130	水 130	水 130	煮干し 2	鶏がらスープの素 0.4	水 130
	水 130			うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2	水 0.2	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			土しょうが 1	塩 0.05	
							卵 15		
							水 150		
							片栗粉 2		
							</		



なかよし給食

8月8日は、
「なかよし給食」です。

お友達といっしょに
給食を楽しく食べましょう。



毎月19日は食育の日

8月19日は、
「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。
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。



夏バテに注意！！

暑さに負けない基本は、食事・睡眠・運動の生活リズム

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。 食べることは体づくりの基本です。夏バテになる前に、しっかりと対策したいですね。

夏バテの防止には、規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事が大切です。特にタンパク質やビタミンB1,ビタミンB2,ビタミンCなどを積極的にとりましょう。

夏野菜を食べよう

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、ピーマンといった夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンなどの栄養素や水分がたっぷり。体のほてりをおさえ、暑い季節に体調を整える働きがあります。

旬の時期は味もおいしく、含まれる栄養素も豊富です。旬の野菜を味わって、夏をのりきりしましょう。

◎食材紹介・・・冬瓜(とうがん)



冬瓜はウリ科の野菜で、旬は夏ですが冬まで保存できることから「冬瓜」と書きます。淡泊な味わいでやわらかく、それでいて煮崩れにくいのが特徴です。

- * 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。

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”

《「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

尼崎市の子どもを支援センター

いこしあ

(尼崎市の子どもを支援センター)

★子育てが不安
★イライラして眠れない
★子どもの発達に不安など

①子ども子育てで困ったら、どんな小さなことでも聞かせてください。

尼崎市天王寺2-10-6 あまがさきひと援助センター 電話 6430-9989

月平均栄養価

★3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	500 kcal 19.4 g 13.3 g
★3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	501 kcal 19.6 g 15.7 g

※おやつは、3歳未満児、3歳以上児、3歳以上児の略です

