保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和７年度９月分

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	お月見給食 9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	たっぷり野菜の日 9月19日(金)
献立名	ごはん	ごはん	ブルコギ丼	食パン(８枚切り)	ごはん	豚肉と野菜のあんかけ丼	ごはん	ごはん	ごはん	五目ちらしずし	ごはん	ごはん	ごはん	ブルコギ丼	食パン(８枚切り)	ごはん
	スパゲティナポリタン	豚肉の生姜焼	ドレッシングサラダ	鶏肉のグリル	白身魚のカレー風味あげ	きゅうりの土佐あえ	さばカレー	麻婆豆腐	ポークビーンズ	鶏肉のたつたあげ	牛肉と野菜の鉄火煮	肉うどん	スパゲティナポリタン	ドレッシングサラダ	鶏肉のグリル	白身魚のカレー風味あげ
	ゆで野菜	小松菜のおひたし	すまし汁	コールスロー	ゆでブロッコリーとトマト	みそ汁	なかよしサラダ	白菜の昆布あえ	もやしときゅうりのごまあえ	ゆできゃべつ	もやしのゆかりあえ	大根サラダ	ゆで野菜	すまし汁	コールスロー	ゆでブロッコリーとトマト
	コーンスープ	みそ汁		コンソメスープ	わかめスープ			オニオンスープ		すまし汁	すまし汁		コーンスープ		コンソメスープ	野菜たっぷりわかめスープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ウエハース	米菓子	幼児用ビスケット	炭酸せんべい	ソフトせんべい	ハイハイン	ボーロ	お魚のせんべい	クラッカー		コーンフレーク	おこさませんべい	米菓子	幼児用ビスケット	炭酸せんべい	ソフトせんべい
	牛乳	牛乳	ジョア(プレーン)	ゆかりおにぎり	牛乳	牛乳	牛乳	ぶっかけ冷やしそうめん	牛乳	お月見だんご	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア(プレーン)	ゆかりおにぎり	牛乳
	さつまいもの甘煮	甘辛マカロニ	なし		ホットケーキ	ソフトせんべい	蒸しパン		尼きゃべつ焼		アップルゼリー	動物ビスケット	さつまいもの甘煮	アスパラビスケット		ホットケーキ
			ばりんこ													
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
	米 30	米 50	米 50	食パン（８枚切り） 1枚	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 40	米 50	米 30	米 30	米 50	食パン（８枚切り） 1枚	米 50
			牛肉 20			豚肉 25				だし用昆布 0.5				牛肉 20		
	スパゲティ 25	豚肉 50	玉葱 10	ガーリックパウダー 0.1	鶏もも肉 50	玉葱 30	さば・水煮缶 20	豆腐 60	大豆(国産) ゆで 30	酢 6	牛肉 20	うどん 50	スパゲティ 25	ガーリックパウダー 0.1	鶏もも肉 50	メルルーサ 50
	ウインナー 15	玉葱 10	土しょうが 1	こいくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 3	人参 10	じゃがいも 40	豚ひき肉 15	豚肉 20	砂糖 2	厚揚げ 20	牛肉 20	ウインナー 15	こいくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 3	塩 少々
	玉葱 30	土しょうが 1	こいくちしょうゆ 3	砂糖 3	みりん 1	きゃべつ 20	人参 20	人参 15	じゃがいも 40	塩 少々	じゃがいも 30	玉葱 10	玉葱 30	砂糖 3	みりん 1	こしょう 少々
	人参 20	こいくちしょうゆ 3	砂糖 1	料理酒 2	砂糖 1	油 1	玉葱 30	玉葱 20	人参 10	人参 5	ごぼう 10	人参 10	人参 20	料理酒 2	砂糖 1	小麦粉 5
	ピーマン 8	砂糖 1	ごま油 1	土しょうが 1	土しょうが 1	鶏がらスープの素 0.4	グリンピース 3	ゆでたけのこ 10	玉葱 30	干ししいたけ 0.5	三度豆 6	青ねぎ 3	ピーマン 8	ごま油 1	土しょうが 1	カレー粉 0.3
	ケチャップ 20	料理酒 1	もやし 10	油 1	油 1	塩 少々	油 1	砂糖 1	水 100	れんこん 10	人参 20	だしかつお 2	ケチャップ 20	もやし 10	油 1	油 4
	油 1	油 1	人参 5			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	みりん 2	油 1	水 120	油 1	人参 5		
			ピーマン 5	きゃべつ 40	ブロッコリー 20	こしょう 少々	カレー･ルウ 20	土しょうが 1	砂糖 3	こいくちしょうゆ 2	みそ 5	うすくちしょうゆ 5		ピーマン 5	きゃべつ 40	ブロッコリー 20
	ブロッコリー 20	こまつな 40	玉葱 20	人参 10	トマト（完熟） 20	片栗粉 2		赤みそ 4	塩 0.2	コーン缶 14	砂糖 2	砂糖 1	ブロッコリー 20	玉葱 20	人参 10	トマト（完熟） 20
	人参 10	人参 5	塩 0.1	マヨネーズ 3	塩 少々		きゃべつ 30	水 30	ケチャップ 10	きゅうり 3	人参 20		人参 10	塩 0.1	マヨネーズ 3	塩 少々
		こいくちしょうゆ 1	こしょう 0.01	酢 1		きゅうり 40	きゅうり 10	塩 少々	油 1		油 1	大根 35		こしょう 0.01	酢 1	
	コーン缶 10		ごま油 1		わかめ 0.5	こいくちしょうゆ 1	塩 0.1	こいくちしょうゆ 3	パセリ・乾 0.05	鶏むね肉 50	みりん 1	きゅうり 10	コーン缶 10	ごま油 1		わかめ 0.5
	人参 5	しめじ 8	いりごま 0.5	じゃがいも 10	玉葱 20	かつおぶし粉 0.5	砂糖 0.5	片栗粉 2		こいくちしょうゆ 1		人参 10	人参 5	いりごま 0.5	じゃがいも 10	玉葱 20
	玉葱 10	じゃがいも 15		玉葱 10	鶏がらスープの素 0.4		酢 1.5	青ねぎ 2	もやし 40	砂糖 1	もやし 50	うすくちしょうゆ 1	玉葱 10		玉葱 10	人参 10
	パセリ・乾 0.05	青ねぎ 2	きゅうり 30	パセリ・乾 0.1	水 130	大根 30	うすくちしょうゆ 1.5		きゅうり 5	土しょうが 1	ゆかり 1		パセリ・乾 0.05	きゅうり 30	パセリ・乾 0.1	鶏がらスープの素 0.4
	鶏がらスープの素 0.4	みそ 9	人参 15	鶏がらスープの素 0.4	うすくちしょうゆ 2	青ねぎ 2	油 1	白菜 50	いりごま 2	片栗粉 3	うすくちしょうゆ 0.5		鶏がらスープの素 0.5	人参 15	鶏がらスープの素 0.4	水 130
	水 130	煮干し 2	油 2	水 130	塩 少々	みそ 9	みかん(缶汁) 少々	塩昆布 1	砂糖 少々	油 3	おつゆふ 1		水 130	油 2	水 130	うすくちしょうゆ 2
	うすくちしょうゆ 1	水 130	酢 1	うすくちしょうゆ 1		煮干し 2	みかん缶 10		こいくちしょうゆ 1		しめじ 8		うすくちしょうゆ 1	酢 1	うすくちしょうゆ 1	塩 少々
						水 130		玉葱 15		きゃべつ 30	青ねぎ 2					
			かまぼこ 5					えのきたけ 5		人参 10	だしかつお 2			かまぼこ 5		
			みつば 2					鶏がらスープの素 0.4		塩 少々	水 130			みつば 2		
			えのきたけ 8					水 130			うすくちしょうゆ 2			えのきたけ 8		
			だしかつお 2					うすくちしょうゆ 2		木綿豆腐 25	塩 少々			だしかつお 2		
			水 130					塩 少々		青ねぎ 2				水 130		
			うすくちしょうゆ 2							だしかつお 2				うすくちしょうゆ 2		
			塩 0.2							水 130				塩 少々		
										うすくちしょうゆ 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	ヨーグルト 1こ	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100	牛乳 100
	ウエハース 2枚	米菓子 5	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	ハイハイン 1袋	ボーロ 7	お魚せんべい 1袋	ーロクラッカー 5		コーンフレーク 5	おこさませんべい 1袋	米菓子 5	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
午後おやつ	牛乳 200	牛乳 200	ジョア（プレーン） 1本	ゆかり 0.4	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	そうめん(乾) 15	牛乳 200	米 30	牛乳 200	牛乳 200	牛乳 200	ジョア（プレーン） 1本	ゆかり 0.4	牛乳 200
	さつまいも 50	マカロニ(乾) 15	なし 40	米 30	卵 6	ソフトせんべい 1袋	小麦粉 16	人参 5	きゃべつ 20	きなこ 4	粉寒天 0.6	動物ビスケット 1袋	さつまいも 50	アスパラビスケット 1袋	米 30	卵 6
	砂糖 3	こいくちしょうゆ 1.5	ばりんこ 1袋		砂糖 4		砂糖 6	干ししいたけ 0.5	ちくわ 5	砂糖 4	砂糖 4		砂糖 3			砂糖 4
	こいくちしょうゆ 1	砂糖 3			牛乳 20		水 10	かまぼこ 5	小麦粉 20	塩 0.1	りんご飲料 70		こいくちしょうゆ 1			牛乳 20
		片栗粉 1			小麦粉 20		ベーキングパウダー 0.8	うすくちしょうゆ 4	かつおぶし粉 0.5							小麦粉 20
					ベーキングパウダー 1.2		油 0.8	だしかつお 2	油 1							ベーキングパウダー 1.2
					バター 4			水 120	おたふくソース 2							バター 4
					ケーキシロップ 3											ケーキシロップ 3
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	493 kcal 16.1 g 13.5 g	528 kcal 22.8 g 19.2 g	450 kcal 16.1 g 11.4 g	423 kcal 19.1 g 11.3 g	531 kcal 21.9 g 17.4 g	440 kcal 18.7 g 12.1 g	569 kcal 17.4 g 19.1 g	443 kcal 18.1 g 10.0 g	558 kcal 22.5 g 18.6 g	494 kcal 22.6 g 10.0 g	481 kcal 20.4 g 14.6 g	406 kcal 16.4 g 12.5 g	490 kcal 16.1 g 13.1 g	490 kcal 17.3 g 13.9 g	423 kcal 19.1 g 11.3 g	533 kcal 22.0 g 17.4 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 16.8 g 13.6 g	556 kcal 24.2 g 20.4 g	405 kcal 13.8 g 7.9 g	366 kcal 16.8 g 8.2 g	550 kcal 23.3 g 17.6 g	444 kcal 19.7 g 12.5 g	589 kcal 18.4 g 20.2 g	366 kcal 15.2 g 6.7 g	584 kcal 23.7 g 19.2 g	457 kcal 21.2 g 9.1 g	500 kcal 21.5 g 15.3 g	417 kcal 17.1 g 13.0 g	514 kcal 16.8 g 13.6 g	443 kcal 15.0 g 10.4 g	366 kcal 16.8 g 8.2 g	553 kcal 23.4 g 17.6 g

保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和７年度９月分

	9月20日(土)	9月22日(月)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月29日(月)	9月30日(火)
献立名	豚肉と野菜のあんかけ丼 きゅうりの土佐あえ みそ汁	ごはん さばカレー なかよしサラダ	ごはん ポークビーンズ もやしときゅうりのごまあえ	ごはん 鶏肉のたつたあげ ゆできゃべつ すまし汁	ごはん 牛肉と野菜の鉄火煮 もやしのゆかりあえ すまし汁	ごはん 肉うどん 大根サラダ	ごはん ジャガキャベーコン きゅうりの昆布あえ みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜のおひたし みそ汁
	牛乳 ハイハイン	牛乳 ボーロ	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 ソフトせんべい	牛乳 蒸しパン	牛乳 尼きゃべつ焼	ゆうやけおにぎり	牛乳 アップルゼリー	牛乳 動物ビスケット	牛乳 フルーツかんてん	牛乳 袋入り揚げせん
お昼	食品名 g 米 50 豚肉 25 玉葱 30 人参 10 きゃべつ 20 油 1 鶏がらスープの素 0.4 塩 少々 こいくちしょうゆ 2 こしょう 少々 片栗粉 2 きゅうり 40 こいくちしょうゆ 1 かつおぶし粉 0.5 大根 30 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 さば・水煮缶 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 30 きゅうり 10 塩 0.1 砂糖 0.5 酢 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 油 1 みかん(缶汁) 少々 みかん缶 10	食品名 g 米 50 大豆(国産) ゆで 30 豚肉 20 じゃがいも 40 人参 10 玉葱 30 水 100 鶏がらスープの素 0.6 砂糖 3 塩 0.2 ケチャップ 10 油 1 パセリ・乾 0.05 もやし 40 きゅうり 5 いりごま 2 砂糖 少々 こいくちしょうゆ 1	食品名 g 米 50 鶏肉 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 きゃべつ 30 人参 10 塩 少々 木綿豆腐 25 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 厚揚げ 20 じゃがいも 30 ごぼう 10 三度豆 6 人参 20 油 1 みそ 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 もやし 50 ゆかり 1 うすくちしょうゆ 0.5 おつゆふ 1 しめじ 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	食品名 g 米 30 うどん 50 牛肉 20 玉葱 10 人参 10 青ねぎ 3 だしかつお 2 水 120 うすくちしょうゆ 5 砂糖 1 大根 35 きゅうり 10 人参 10 うすくちしょうゆ 1	食品名 g 米 50 ベーコン 20 じゃがいも 40 きゃべつ 30 人参 10 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 油 1 きゅうり 30 もやし 10 塩昆布 1 大根 15 油あげ 3 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 豚肉 50 玉葱 10 土しょうが 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 料理酒 1 油 1 こまつな 40 人参 5 こいくちしょうゆ 1 しめじ 8 じゃがいも 15 青ねぎ 2 みそ 9 煮干し 2 水 130
午前おやつ	牛乳 100 ハイハイン 1袋	牛乳 100 ボーロ 7	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 米菓子 5
午後おやつ	牛乳 200 ソフトせんべい 1袋	牛乳 200 小麦粉 16 砂糖 6 水 10 ベーキングパウダー 0.8 油 0.8	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	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 粉寒天 0.6 砂糖 4 りんご飲料 70	牛乳 200 動物ビスケット 1袋	牛乳 200 粉寒天 0.5 水 50 砂糖 5 みかん缶 15 みかん(缶汁) 10	牛乳 200 揚げせん 1袋
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	440 kcal 18.7 g 12.1 g	569 kcal 17.4 g 19.1 g	558 kcal 22.5 g 18.6 g	495 kcal 22.0 g 11.2 g	481 kcal 20.4 g 14.6 g	406 kcal 16.4 g 12.5 g	448 kcal 17.5 g 13.9 g	538 kcal 21.5 g 24.3 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	444 kcal 19.7 g 12.5 g	589 kcal 18.4 g 20.2 g	584 kcal 23.7 g 19.2 g	423 kcal 19.6 g 8.0 g	500 kcal 21.5 g 15.3 g	417 kcal 17.1 g 13.0 g	465 kcal 18.4 g 14.0 g	568 kcal 22.7 g 26.1 g

なかよし給食

9月11日は、「お月見給食」です。

「十五夜」は、９月中旬の満月の夜のことで、昔からおだんごやすすきなどのお供え物をして、お月見をする習慣があります。

お友達といっしょに、給食を楽しく食べよう

毎月１９日は食育の日

９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。

9月1日は、防災の日です。

地震、台風、豪雨など自然災害が相次いで発生しています。
この機会に、ご家庭でも非常食やその保管方法を見直してみましょう。
公立保育所でも、災害に備え非常食を準備しています。
非常食は、長期保存に耐え、調理に手間がかからないもの、できるだけ食具を使わずに食べられるものを選びましょう。レトルトや缶詰などの非常食以外にも、米やパスタ、春雨やひじき、高野豆腐などの乾物は、日頃から献立に取り入れて食べ慣れるようにしています。

＊ 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。
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 19.3 g 14.7 g
★３歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	500 kcal 19.4 g 14.2 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
（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・みらいプラザ内　電話 6430-9989

★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。