

保育所給食献立表

尼崎市予定献立 令和8年6月分

献立名	だつぷり野菜の日										
	6月19日(金)	6月20日(土)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月29日(月)	6月30日(火)	
ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	プルコギ丼	ごはん	ごはん	
白身魚の甘酢あんかけ	かやくうどん	三色サラダ	ホイコーロー	チャプチェ	豆腐ハンバーグ	鶏肉のノルマンディ	きゅうりの中華和え	高野豆腐の含め煮	ポークカレー		
ブロッコリーのあえもの たっぷり野菜のすまし汁	きゃべつの土佐和え		ゆでブロッコリー すまし汁	かぼちゃの甘煮 中華スープ	小松菜のおひたし みそ汁	ドレッシングサラダ オニオンスープ	コーンと玉葱のスープ	白菜ときゅうりのあえもの みそ汁	ジュリアンサラダ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
ソフトせんべい	ハイハイン	ポーロ	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	ウエハース	牛乳	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
フルーツかんでん	袋入り揚げせん	切干大根のべったんこ餅さ	マカロニきなこ	コーン菓子		ジャムサンド(いちご)	袋入り幼児用ビスケット	さつまいもの茶巾しぼり	牛乳	牛乳	

お昼	献立名										
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50
メルルーサ	50	牛肉	20	じゃがいも	20	豚肉	20	はるさめ	8	木綿豆腐	45
片栗粉	4	人参	25	人参	25	料理酒	1	豚ひき肉	10	鶏ミンチ	10
油	4	油あげ	3	玉葱	50	こいくちしょうゆ	0.2	干ししいたけ	1	人参	10
人参	15	人参	10	グリーンピース	3	片栗粉	2	人参	10	玉葱	14
玉葱	20	青ねぎ	3	しめじ	5	きゃべつ	40	玉葱	20	ひじき(干し)	0.5
グリーンピース	3	だしかつお	2	ハヤシライスルー	15	ピーマン	10	ピーマン	10	小麦粉	5
こいくちしょうゆ	3	水	120	油	1	人参	15	ごま油	1	パン粉	5
砂糖	5	うすくちしょうゆ	5	水	120	玉葱	15	こいくちしょうゆ	3	卵	6
酢	5	砂糖	1	土しょうが	0.5	砂糖	1	油	1	油	1
片栗粉	3	きゃべつ	35	鶏がらスープの素	0.5	こいくちしょうゆ	1	きゃべつ	30	塩	0.1
		人参	5	こいくちしょうゆ	1	かぼちゃ	50	みりん	1	トマト(完熟)	20
ブロッコリー	30	かつおぶし粉	0.5	きゅうり	10	みそ	1	砂糖	1.5	片栗粉	0.5
こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1	みりん	2	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1
		オリーブ油	1	オリーブ油	1	ごま油	1	水	10	こまつな	40
玉葱	15			ブロッコリー	25	もやし	20	こいくちしょうゆ	1	ハセリ・乾	0.1
オクラ	5			塩	少々	青ねぎ	2	鶏がらスープの素	0.4	大根	15
しめじ	5			わかめ	0.5	うすくちしょうゆ	1	玉葱	15	うすくちしょうゆ	2
青ねぎ	2			えのきたけ	8	油	2	青ねぎ	2	塩	0.2
だしかつお	2			だしかつお	2	水	130	みそ	6	コーン缶	5
水	130			水	130	煮干し	2	水	130	玉葱	20
うすくちしょうゆ	2			うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	水	130	ハセリ・乾	0.05
塩	0.2			塩	0.2			水	130	鶏がらスープの素	0.8
								うすくちしょうゆ	1	水	130



なかよし給食

6月5日(金)は、「なかよし給食」です。

歯と口の健康週間(6月4日～10日)にちなんで、噛みごたえのある「コーンごはん」などを取り入れています。

お友達といっしょに給食を楽しく食べましょう。

いただきます!

毎月19日は食育の日

6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。

また、今年度も園庭で子どもたちが世話をし収穫した野菜を「アレンジした給食」として取り入れていきますので、毎日の展示食やデジタルフォトフレーム、おたより等を見ていただき、ご家庭でもお子さんと給食のお話をしてみてください。

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。

6月は『食育月間』です

あまっ! うまっ! すこっ! 尼メシプロジェクト 開始!

尼崎市民が食べる“バランスの良い食事(メシ)”=「尼メシ」を応援する食育ロゴマークが完成!

尼崎らしさ(食材・街並み)を取り入れました。

市内の食育の取組で登場しますので、ぜひ、見つけて下さいね。

～食育ロゴからわかる食事のヒント～

- イラストは? 「お米」「魚(チヌなど)」「野菜(小松菜)」 = 尼崎でとれる食材・キャッチフレーズは?
- 「あまっ!」= 尼崎の人 尼崎の食べ物
- 「うまっ!」= おいしい
- 「すこっ!」= すごく簡単! 安い! しっかり栄養!
- 栄養バランスの良い割合は? 「黄(主食): 緑(副菜): 赤(主菜) = 3: 2: 1」 = “キャッチフレーズ” 文字の大きさ

★ご案内★

6月7日(日)「歯と口の健康フェスタ2026」開催

時間: 10時～13時(入場12時30分まで)

場所: 中央北生涯学習プラザ

内容: 歯の健診やフッ素塗布、むし歯菌チェックなど

【問い合わせ先】06-4869-3033 (尼崎市健康増進課)

つなぐつながる うごきだす

110th Amagasaki

★子育てが不安 ★イラついて聞いてしまおう ★よの字はできなくて、うちの子はできない など

尼崎市子育て支援センター どんぐりなでこどもお助けくたい

電話 6430-9989

あまがさき・ひとびきプラザ内

※ 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

月平均栄養価

★3歳未満児 エネルギーたんぱく質脂質	507 kcal 192 g 15.4 g
★3歳以上児 エネルギーたんぱく質脂質	511 kcal 196 g 15.5 g

※おやつは、3歳未満児は、3歳以上児は、3歳以上児の略です。