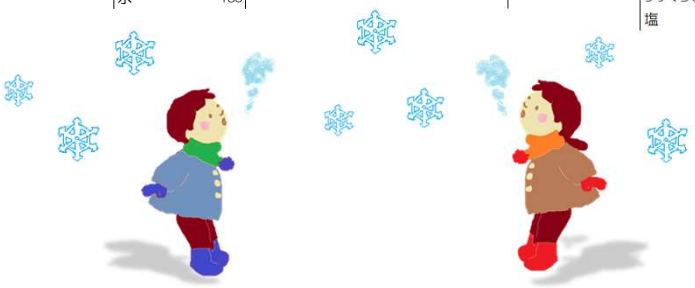
保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和８年（2026年）12月分

	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金) たっぷり野菜の日
献立名	ごぼうと人参の鶏そぼろ丼	ごはん	ごはん	ごはん	豚肉の生姜焼丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ロールパン	焼きめし	わかめごはん	ごぼうと人参の鶏そぼろ丼	ごはん	ごはん	おいもごはん
	もやしのゆかりあえ	肉うどん	ハンバーグ	関東風煮	甘酢キャベツ	ジャーマンポテト	さわらの香煮	とり肉のからあげ	ビーフカレー	ミートスパゲティ	きゅうりの中華和え	白菜のクリーム煮	もやしのゆかりあえ	肉うどん	ハンバーグ	関東風煮
	すまし汁	大根サラダ	ゆで野菜	きゅうりのごまあえ	みそ汁	三色あえ	れんこんきんぴら	コールスロー	白菜サラダ	ミニサラダ	もやしのスープ	トマトとブロッコリーのサラダ	すまし汁	大根サラダ	ゆで野菜	きゅうりのごまあえ
			コーンと玉葱のスープ	みそ汁		えのきのスープ	かぶのみそ汁	コーンとにんじんのスープ		コンソメスープ					コーンと玉葱のスープ	みそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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	ウエハース	あかちゃんせんべい	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	やさいせんべい	コーンフレーク
	牛乳	ヨーグルト飲料(マスカット)	おいもおにぎり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	にゅうめん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト飲料(マスカット)	ゆうやけおにぎり	牛乳
	尼きゃべつ焼	雪の宿		野菜蒸しパン	袋入り揚げせん	マカロニきなこ	じゃがいものおやき	ホットケーキ		かぼちゃクリームサンド	幼児用ミレービスケット	大学芋	尼きゃべつ焼	ひとくちビスケット		野菜蒸しパン
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
	米 50	米 30	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	米 50	ロールパン 1個	米 50	わかめ(ふりかけ) 0.5	米 50	米 30	米 50	さつまいも 10
	ごぼう 20				豚肉 50						鶏がらスープの素 0.3	米 50	ごぼう 20			米 30
	人参 20	うどん 70	合い挽き肉 30	厚揚げ 20	土しょうが 1	じゃがいも 50	さわら 50	鶏もも肉皮なし 50	牛肉 20	スパゲティ 25	ウインナー 15		人参 20	うどん 70	合い挽き肉 30	塩 少々
	鶏ミンチ 25	牛肉 20	塩 0.3	ちくわ 10	こいくちしょうゆ 3	玉葱 30	土しょうが 1	こいくちしょうゆ 1	じゃがいも 40	牛ひき肉 20	玉葱 15	白菜 50	鶏ミンチ 25	牛肉 20	塩 0.3	
	しいたけ（生） 3	油あげ 5	こしょう 少々	鶏もも肉皮なし 20	砂糖 1	ウインナー 20	土しょうが 1	みりん 1	人参 20	玉葱 30	人参 15	玉葱 20	しいたけ（生） 3	油あげ 5	こしょう 少々	厚揚げ 20
	グリンピース 3	かまぼこ 10	玉葱 10	大根 30	料理酒 1	ほうれんそう 10	青ねぎ 1	土しょうが 1	玉葱 30	人参 20	青ねぎ 2	人参 20	グリンピース 3	かまぼこ 10	玉葱 10	ちくわ 10
	みりん 3	人参 10	卵 15	じゃがいも 30	玉葱 10	油 3	砂糖 1	片栗粉 4	グリンピース 3	ケチャップ 20	コーン缶 3	ベーコン 20	みりん 3	人参 10	卵 15	鶏もも肉皮なし 20
	砂糖 0.3	青ねぎ 3	人参 10	人参 20	油 1	塩 0.5	みりん 1	油 4	油 1	オリーブ油 1	ごま油 1	しめじ 5	砂糖 0.3	青ねぎ 3	人参 10	大根 30
	こいくちしょうゆ 3	だしかつお 2	パン粉 10	こいくちしょうゆ 3		こしょう 少々	水 20		水 120		こいくちしょうゆ 1	水 120	こいくちしょうゆ 3	だしかつお 2	パン粉 10	じゃがいも 30
	塩 0.3	水 120	水 10	みりん 1	きゃべつ 30			きゃべつ 40	カレー･ルウ 20	きゅうり 30	塩 0.05	小麦粉 3	塩 0.3	水 120	水 10	人参 20
	片栗粉 2	うすくちしょうゆ 5	ケチャップ 5	砂糖 1	きゅうり 10	きゃべつ 35	れんこん 20	きゅうり 10		トマト（完熟） 20		油 3	片栗粉 2	うすくちしょうゆ 5	ケチャップ 5	こいくちしょうゆ 3
	だしかつお 2	砂糖 1	トンカツソース 2	だしかつお 2	人参 10	人参 5	人参 20	マヨネーズ 3	白菜 40	酢 1.5	きゅうり 50	牛乳 30	だしかつお 2	砂糖 1	トンカツソース 2	みりん 1
	水 50		油 1		酢 1.5	きゅうり 10	糸こんにゃく 10	酢 1	きゅうり 15	油 1	酢 2	水 30	水 50		油 1	砂糖 1
		大根 35		きゅうり 40	砂糖 1	こいくちしょうゆ 1	砂糖 2		人参 10	酢 0.5	油 1	鶏がらスープの素 0.3		大根 35		だしかつお 2
	もやし 40	きゅうり 10	ブロッコリー 30	いりごま 1			こいくちしょうゆ 2	コーン缶 5	酢 0.5	油 1.5	じゃがいも 20	塩 少々	もやし 40	きゅうり 10	ブロッコリー 30	
	きゅうり 10	酢 1.5	人参 20	こいくちしょうゆ 1	大根 15	えのきたけ 5	油 1	人参 20	油 1.5	うすくちしょうゆ 0.5	玉葱 10	パセリ・乾 0.1	きゅうり 10	酢 1.5	人参 20	きゅうり 40
	ゆかり 1	砂糖 1	塩 少々		みつば 2	青ねぎ 2	かぶ・根 20	パセリ・乾 0.05			パセリ・乾 0.1	もやし 15	ゆかり 1	砂糖 1	塩 少々	いりごま 1
	うすくちしょうゆ 0.5	塩 少々		しめじ 8	みそ 9	鶏がらスープの素 0.4	かぶ・葉 5	鶏がらスープの素 0.4			鶏がらスープの素 0.8	人参 10	うすくちしょうゆ 0.5			こいくちしょうゆ 1
			コーン缶 5	玉葱 15	煮干し 2	水 130	油あげ 3	水 130			水 130	青ねぎ 2			コーン缶 5	
	わかめ 0.5		玉葱 20	青ねぎ 2	水 130	うすくちしょうゆ 2	みそ 9	うすくちしょうゆ 1			うすくちしょうゆ 1	鶏がらスープの素 0.4	わかめ 0.5		玉葱 20	しめじ 8
	えのきたけ 8		パセリ・乾 0.05	みそ 9		塩 0.2	煮干し 2					水 120	えのきたけ 8		パセリ・乾 0.05	玉葱 15
	だしかつお 2		鶏がらスープの素 0.8	煮干し 2			水 130					うすくちしょうゆ 2	だしかつお 2		鶏がらスープの素 0.8	青ねぎ 2
	水 130		水 130	水 130								塩 0.05	水 130		水 130	みそ 9
	うすくちしょうゆ 2		うすくちしょうゆ 1										うすくちしょうゆ 2		うすくちしょうゆ 1	煮干し 2
	塩 0.2												塩 0.2			水 130
午前おやつ	牛乳 100 お魚せんべい 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 幼児用ビスケット 5	牛乳 100 炭酸せんべい 8	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
午後おやつ	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 ソース 2	ヨーグルト飲料 1本 雪の宿 1袋	さつまいも 10 米 30 塩 少々	牛乳 200 野菜ジュース 10 小麦粉 16 砂糖 4 ベーキングパウダー 0.8 油 0.8	牛乳 200 揚げせん 1袋	牛乳 200 マカロニ(乾) 15 きなこ 5 砂糖 5 塩 少々	牛乳 200 じゃがいも 50 片栗粉 10 塩 0.2 油 5	牛乳 200 卵 6 砂糖 4 牛乳 20 小麦粉 20 ベーキングパウダー 1.2 バター 2 ケーキシロップ 3	そうめん(乾) 15 人参 5 油あげ 3 なると 5 青ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 だしかつお 2 水 120	牛乳 200 小麦胚芽のクラッカー 6枚 かぼちゃ 25 牛乳 6 砂糖 4	牛乳 200 ミレービスケット 1袋	牛乳 200 さつまいも 50 油 4 砂糖 4 こいくちしょうゆ 1 黒ごま（いり） 0.5 みりん 0.5 酢 0.2 水 1	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 ソース 2	ヨーグルト飲料 1本 ひとくちビスケット 1袋	人参 5 米 30 こいくちしょうゆ 0.6 だし昆布 0.5	牛乳 200 野菜ジュース 10 小麦粉 16 砂糖 4 ベーキングパウダー 0.8 油 0.8
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	479 kcal 21.0 g 12.3 g	369 kcal 16.5 g 8.6 g	499 kcal 17.3 g 12.4 g	463 kcal 21.7 g 12.7 g	497 kcal 19.4 g 22.4 g	468 kcal 16.3 g 16.3 g	507 kcal 22.0 g 18.2 g	511 kcal 21.5 g 18.1 g	474 kcal 15.1 g 17.1 g	498 kcal 18.6 g 16.8 g	467 kcal 13.5 g 18.4 g	501 kcal 15.3 g 18.3 g	479 kcal 21.0 g 12.3 g	406 kcal 16.5 g 12.7 g	492 kcal 17.3 g 12.4 g	419 kcal 20.8 g 12.5 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	501 kcal 23.2 g 13.2 g	358 kcal 15.9 g 5.4 g	481 kcal 16.2 g 10.5 g	525 kcal 25.0 g 13.8 g	568 kcal 22.1 g 26.0 g	533 kcal 18.4 g 17.8 g	572 kcal 25.1 g 20.8 g	582 kcal 24.8 g 20.2 g	478 kcal 13.9 g 16.5 g	573 kcal 21.5 g 18.3 g	522 kcal 14.9 g 21.1 g	562 kcal 17.3 g 20.8 g	501 kcal 23.2 g 13.2 g	405 kcal 15.8 g 10.5 g	471 kcal 16.2 g 10.5 g	469 kcal 23.9 g 13.6 g



保育所給食献立表

尼崎市予定献立　令和８年（2026年）12月分

	12月19日(土)	12月21日(月)	冬至 12月22日(火)	クリスマス給食 12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月28日(月)
献立名	豚肉の生姜焼丼 甘酢キャベツ みそ汁	ごはん ジャーマンポテト 三色あえ えのきのスープ	ごはん さわらの香煮 れんこんきんぴら みそ汁	トマトライス フライドチキン ゆで野菜 コーンとにんじんのスープ	ごはん ビーフカレー 白菜サラダ	ロールパン ミートスパゲティ ミニサラダ コンソメスープ	焼き飯 きゅうりの中華和え もやしのスープ	わかめごはん 白菜のクリーム煮 トマトとブロッコリーのサラダ
	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	ヨーグルト	牛乳 炭酸せんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ハイハイン	牛乳 ボーロ
	牛乳 袋入り揚げせん	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 じゃがいものおやき	牛乳 ホットケーキ	年越しにゅうめん	牛乳 かぼちゃクリームサンド	牛乳 幼児用ミレービスケット	牛乳 ひとくちビスケット
お昼	食品名 g 米 50 豚肉 50 土しょうが 1 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 料理酒 1 玉葱 10 油 1 きゃべつ 30 きゅうり 10 人参 10 酢 1.5 砂糖 1 大根 15 みつば 2 みそ 9 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 50 じゃがいも 50 玉葱 30 ウインナー 20 ほうれんそう 10 油 3 塩 0.5 こしょう 少々 きゃべつ 35 人参 5 きゅうり 10 こいくちしょうゆ 1 えのきたけ 5 青ねぎ 2 鶏がらスープの素 0.4 水 130 うすくちしょうゆ 2 塩 0.2	食品名 g 米 50 さわら 50 土しょうが 1 青ねぎ 10 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1 みりん 1 水 20 れんこん 20 人参 20 糸こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 油 1 かぼちゃ 30 玉葱 15 みそ 6 煮干し 2 水 130	食品名 g 米 40 ウインナー 10 玉葱 15 人参 15 マッシュルーム 2 パセリ・乾 0.05 油 1 ケチャップ 8 鶏がらスープの素 0.3 塩 少々 鶏もも肉皮なし 50 塩 少々 こしょう 少々 片栗粉 4 油 4 ブロッコリー 20 じゃがいも 30 塩 少々 コーン缶 5 人参 20 パセリ・乾 0.05 鶏がらスープの素 0.4 水 130 うすくちしょうゆ 1	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 白菜 40 きゅうり 15 人参 10 酢 0.5 油 1.5 うすくちしょうゆ 0.5	食品名 g 1個 ロールパン スパゲティ 25 牛ひき肉 20 玉葱 30 人参 20 ケチャップ 20 オリーブ油 1 きゅうり 30 トマト（完熟） 20 酢 1.5 油 1 砂糖 0.8 じゃがいも 20 玉葱 10 パセリ・乾 0.1 鶏がらスープの素 0.4 水 130 うすくちしょうゆ 1	食品名 g 米 50 鶏がらスープの素 0.3 ウインナー 15 玉葱 15 人参 15 青ねぎ 2 コーン缶 3 ごま油 1 こいくちしょうゆ 1 塩 0.05 きゅうり 50 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 わかめ(ふりかけ) 0.5 米 50 白菜 50 玉葱 20 人参 20 ベーコン 20 しめじ 5 水 120 小麦粉 3 油 3 牛乳 30 水 30 鶏がらスープの素 0.3 塩 少々 パセリ・乾 0.1 トマト（完熟） 30 ブロッコリー 20 砂糖 1.5 オリーブ油 1 酢 3 塩 0.05
午前おやつ	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	ヨーグルト 1こ	牛乳 100 炭酸せんべい 8	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
午後おやつ	牛乳 200 揚げせん 1袋	牛乳 200 マカロニ(乾) 15 きなこ 5 砂糖 5 塩 少々	牛乳 200 じゃがいも 50 片栗粉 10 塩 0.2 油 5	牛乳 200 卵 6 砂糖 4 牛乳 20 小麦粉 20 ベーキングパウダー 1.2 バター 2 ケーキシロップ 3 みかん缶 6	そうめん(乾) 15 人参 5 油あげ 3 なると 5 青ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 だしかつお 2 水 120	牛乳 200 小麦胚芽のクラッカー 6枚 かぼちゃ 25 牛乳 6 砂糖 4	牛乳 200 ミレービスケット 1袋	牛乳 200 ひとくちビスケット 1袋
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	497 kcal 19.4 g 22.4 g	468 kcal 16.3 g 16.3 g	512 kcal 21.5 g 17.3 g	500 kcal 23.2 g 15.1 g	460 kcal 15.5 g 15.0 g	497 kcal 18.6 g 16.8 g	467 kcal 13.5 g 18.4 g	487 kcal 15.6 g 19.1 g
3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	568 kcal 22.1 g 26.0 g	533 kcal 18.4 g 17.8 g	579 kcal 24.5 g 19.6 g	602 kcal 26.9 g 21.5 g	461 kcal 14.5 g 13.9 g	572 kcal 21.5 g 18.3 g	522 kcal 14.9 g 21.1 g	544 kcal 17.6 g 21.8 g



なかよし給食

１２月２３日（水）は、
「クリスマス給食」です。

トマトライスにフライドチキン、ビタミン豊富なゆで野菜、甘くておいしいコーンと人参のスープで、冬の特別なメニューをみんなで楽しく味わいましょう。



毎月１９日は食育の日

１２月１８日（金）は、
「たっぷり野菜の日」です。

大根や人参などの冬野菜をじっくり煮込んだ関東風煮や、具だくさんのみそ汁で体の中から温まりましょう。おいもごはんや、さっぱりとしたきゅうりのごまあえと一緒に、冬の恵みを丸ごと味わってくださいね。

1日に必要な野菜の量は、
３歳未満児は、１２０ｇ以上
３歳以上児は、１５０ｇ以上
が目安です。

毎食しっかり野菜を食べましょう！



12日22日は「冬至」です。

冬至は1年で最も夜が長い日で、風邪予防に良い**かぼちゃ**を食べたり、名前に**「ん」**のつく食材を食べて運を呼び込んだりする風習があります。

今日の給食にも**「れんこんきんぴら」**など**「ん」**のつく食べ物が隠れています。

みんなで探しながら楽しく食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！





- ＊ 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	477 kcal 18.2 g 16.0 g
☆3歳以上児 エネルギー たんぱく質 脂質	522 kcal 19.9 g 17.3 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・ひと咲きプラザ内
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。