

令和8年2月 茅ヶ崎市立保育園給食献立表

＊3歳以上児は、午前おやつを除いた献立になります

茅ヶ崎市保育課

日 曜	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
	10時	昼食	15時	体をつくる・血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳以上児	3歳未満児
2月	ヨーグルト	食パン オムレツ マカロニサラダ スープ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳	サラダ油 マカロニ 上白糖 角型食パン	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	1杯分：556kcal タンパク：25.2g 脂質：19.7g 食塩相当量：2.3g	1杯分：437kcal タンパク：20.8g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.9g
3火	フルーツゼリー	ごはん いわしさんが焼き風 青菜磯和え フルーツ みそ汁	牛乳 ☆豆乳くずもち	合わせ味噌 煮干し 普通牛乳 豆乳 きな粉	オートミール いりごま サラダ油 さといも 精白米 片栗粉 上白糖	たまねぎ ひじき しょうが ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり（きざみ海苔） みかん缶	1杯分：550kcal タンパク：26.5g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.3g	1杯分：432kcal タンパク：18.3g 脂質：9.7g 食塩相当量：1g
4水	ヨーグルト	麦ご飯 ミートコロッケ 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	じゃがいも（皮なし、生） サラダ油 薄力粉 パン粉（乾燥） マヨドレ 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん 切干しだいこん（乾） キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	1杯分：578kcal タンパク：16.9g 脂質：15.3g 食塩相当量：2.1g	1杯分：463kcal タンパク：15.4g 脂質：10.8g 食塩相当量：1.8g
5木	牛乳と菓子	麦ご飯 豆腐ツナバーグ ワカメ和風サラダ すまし汁	牛乳 ☆きな粉クッキー	普通牛乳 まぐろ油漬缶ライト 焼き竹輪 かつお節 きな粉	オートミール サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ 乾燥わかめ はくさい	1杯分：644kcal タンパク：22.4g 脂質：26.9g 食塩相当量：1.4g	1杯分：522kcal タンパク：18.6g 脂質：21.9g 食塩相当量：1.2g
6金	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆キャロットケーキ	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 黄だいず（ゆで） 煮干し 合わせ味噌 無糖ヨーグルト 鶏卵	マカロニ サラダ油 マヨドレ じゃがいも（皮なし、生） 精白米 薄力粉 無塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ ホールトマト（缶） ブロッコリー レモン（果汁）	1杯分：537kcal タンパク：22.3g 脂質：15.4g 食塩相当量：1.4g	1杯分：450kcal タンパク：18.5g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.1g
7土	フルーツゼリー	ごはん 野菜炒め フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	サラダ油 片栗粉 上白糖 焼きふ 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら 白桃缶 乾燥わかめ	1杯分：517kcal タンパク：17.8g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.7g	1杯分：415kcal タンパク：12.3g 脂質：8.4g 食塩相当量：1.2g
9月	牛乳と菓子	食パン ハンバーグ コールスロー コーンスープ	牛乳 菓子	普通牛乳 豚ミンチ 豆乳	オートミール サラダ油 マヨドレ 上白糖 角型食パン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり クリームコーン缶	1杯分：563kcal タンパク：24.5g 脂質：19.4g 食塩相当量：2g	1杯分：469kcal タンパク：20.5g 脂質：16.7g 食塩相当量：1.7g
10火	フルーツゼリー	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白菜サラダ フルーツ けんちん汁	牛乳 ☆おから入りドーナツ	さけ（生） 合わせ味噌 鶏もも（皮なし） 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳 おから 鶏卵	マヨドレ サラダ油 上白糖 さといも 板こんにやく 精白米 薄力粉 無塩バター	はくさい にんじん きゅうり 白桃缶 だいこん	1杯分：556kcal タンパク：26.3g 脂質：18g 食塩相当量：1.2g	1杯分：438kcal タンパク：18.2g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.1g
12木	牛乳と菓子	麦ご飯 ちくさ焼き 青菜の納豆和え すまし汁	牛乳 ☆しらすトースト	普通牛乳 鶏卵 あさり水煮缶 豚ミンチ 挽きわり納豆 削り節 焼き竹輪 かつお節 しらす干し（半乾燥）	上白糖 サラダ油 精白米 角型食パン マヨドレ	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき ほうれんそう 緑豆もやし 乾燥わかめ あおのり	1杯分：505kcal タンパク：26.4g 脂質：17.3g 食塩相当量：2.2g	1杯分：430kcal タンパク：21.3g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.7g
13金	ヨーグルト	ポークカレーライス （麦ごはん） ブロッコリー甘酢和え フルーツ	牛乳 ☆ガトーショコラ	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 普通牛乳 木綿豆腐	じゃがいも（皮なし、生） サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 片栗粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー 白桃缶	1杯分：582kcal タンパク：18.4g 脂質：22.1g 食塩相当量：0.7g	1杯分：463kcal タンパク：16.3g 脂質：15.6g 食塩相当量：0.6g
14土	フルーツゼリー	ごはん じゃが芋そぼろ煮 フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	じゃがいも（皮なし、生） サラダ油 上白糖 焼きふ 精白米	にんじん たまねぎ 干ししいたけ みかん缶 乾燥わかめ	1杯分：533kcal タンパク：18.3g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.6g	1杯分：419kcal タンパク：12.7g 脂質：8.4g 食塩相当量：1.2g
16月	ヨーグルト	食パン クリスピーチキン 白菜サラダ ミルクスープ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏ささ身 ベーコン 豆乳 普通牛乳	パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ油 上白糖 角型食パン	はくさい にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	1杯分：539kcal タンパク：28.2g 脂質：16.9g 食塩相当量：2.4g	1杯分：428kcal タンパク：22.8g 脂質：11.8g 食塩相当量：1.9g
17火	牛乳と菓子	キーマカレーライス キャベツのマリネ フルーツ	牛乳 ☆ピーチケーキ	普通牛乳 豚ミンチ 脱脂粉乳 鶏卵	上白糖 サラダ油 精白米 薄力粉 無塩バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマトビュール キャベツ みかん缶 白桃缶	1杯分：582kcal タンパク：20.6g 脂質：19.9g 食塩相当量：0.7g	1杯分：476kcal タンパク：16.8g 脂質：16.8g 食塩相当量：0.8g
18水	牛乳と菓子	麦ご飯 厚焼き卵 ひじきサラダ すまし汁	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 焼き竹輪 かつお節	上白糖 サラダ油 すりごま 精白米	たまねぎ にんじん さやいんげん ひじき きゅうり 緑豆もやし 乾燥わかめ	1杯分：537kcal タンパク：22.2g 脂質：16.1g 食塩相当量：1.7g	1杯分：448kcal タンパク：18.2g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.5g
19木	牛乳と菓子	麦ご飯 照り焼きバーグ 切干大根カレー煮 みそ汁	牛乳 ☆甘食	普通牛乳 鶏ミンチ 豚もも 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	片栗粉 上白糖 サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） 精白米 薄力粉 無塩バター	根深ねぎ にんじん しょうが 切干しだいこん（乾） こまつな えのきたけ	1杯分：567kcal タンパク：22.6g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.6g	1杯分：466kcal タンパク：18.7g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.3g
20金	フルーツゼリー	麦ご飯 ポークチャップ ジャガイモの甘煮 みそ汁	牛乳 ☆オレンジケーキ	豚もも 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	薄力粉 サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） 上白糖 精白米 無塩バター	たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ にんにく だいこん ほうれんそう パレンシアオレンジジュース（ストレート）	1杯分：623kcal タンパク：25.5g 脂質：19.6g 食塩相当量：1.6g	1杯分：502kcal タンパク：18.1g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.1g
21土	フルーツゼリー	ハヤシライス フルーツ 牛乳	ヨーグルト 菓子	豚ミンチ 普通牛乳 加糖ヨーグルト	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター 薄力粉 精白米	たまねぎ にんじん にんにく 白桃缶	1杯分：597kcal タンパク：18.3g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.8g	1杯分：465kcal タンパク：12.9g 脂質：9.6g 食塩相当量：1.3g
24火	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉のマヨチーズ焼き ひじき炒め煮 みぞれ汁	牛乳 ☆りんごマフィン	普通牛乳 鶏もも（皮なし） パルメザンチーズ 油揚げ だいず（水煮） 鶏卵	マヨドレ サラダ油 上白糖 板こんにやく さといも 片栗粉 精白米 グラニュー糖 薄力粉 りんごジャム	しょうが たまねぎ ひじき にんじん だいこん 根深ねぎ	1杯分：554kcal タンパク：23.8g 脂質：20.3g 食塩相当量：1.8g	1杯分：468kcal タンパク：19.7g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.5g
25水	ヨーグルト	麦ご飯 豚肉柳川風 南瓜煮 みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚もも 焼き竹輪 あさり水煮缶 鶏卵 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん ごぼう さやえんどう 西洋かぼちゃ ほうれんそう えのきたけ	1杯分：564kcal タンパク：23.8g 脂質：13.6g 食塩相当量：2g	1杯分：449kcal タンパク：20g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.6g
26木	牛乳と菓子	食パン ミートポテトグラタン ダイコンサラダ スープ	牛乳 ☆ごま味噌焼きおにぎり	普通牛乳 豆乳 大豆たんぱく（粒状） 豚ミンチ プロセスチーズ ベーコン 合わせ味噌	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター マヨドレ 上白糖 サラダ油 角型食パン 精白米 すりごま	たまねぎ にんじん ホールトマト（缶） にんにく だいこん きゅうり コーン缶ホール はくさい	1杯分：585kcal タンパク：24g 脂質：18.9g 食塩相当量：3g	1杯分：468kcal タンパク：19.5g 脂質：16g 食塩相当量：2.3g
27金	牛乳と菓子	麦ご飯 かぶと厚揚げの中華風煮 ブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆いちごクッキー	普通牛乳 厚揚げ 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌	上白糖 片栗粉 サラダ油 マヨドレ じゃがいも（皮なし、生） 精白米 薄力粉 無塩バター いちごジャム	かぶ（皮なし、生） にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ（ゆで） 根深ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 乾燥わかめ	1杯分：554kcal タンパク：18.6g 脂質：19.8g 食塩相当量：1.7g	1杯分：462kcal タンパク：15.9g 脂質：16.9g 食塩相当量：1.3g
28土	フルーツゼリー	カレーライス フルーツ 牛乳	ヨーグルト 菓子	豚ミンチ 普通牛乳 加糖ヨーグルト	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター 薄力粉 精白米	たまねぎ にんじん みかん缶	1杯分：577kcal タンパク：18.3g 脂質：14.2g 食塩相当量：1.4g	1杯分：451kcal タンパク：13g 脂質：9.9g 食塩相当量：1g

【茅ヶ崎市保育園の栄養量について】
○1～2歳児の1日に必要なエネルギー量は950kcalのため、保育園の給食では50%の480kcalを目標に
午前おやつ・昼食・午後おやつを提供しています。
○3～5歳児の1日に必要なエネルギー量は1,300kcalのため、保育園では45%の585kcalを目標に
昼食・午後おやつを提供しています。
ぜひご家庭でも参考にしてみてください。（右の二次元バーコードからもご確認できます。）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g/日)	食物繊維 (g/日)
1～2歳児(HP)	480	20	13	225	2.3	200	0.20	0.30	18	1.3未満	3.2
3～5歳児(HP)	585	24.1	16.2	300	2.5	250	0.25	0.40	20	1.4未満	4

【献立について】・保育園により多少の変更をする場合があります。保育園だより等をご確認ください。
・週に2～3回程度、保育園で調理された手作りおやつを提供しています。（☆印が手作りおやつ）
・アイスクリームは2歳児クラスから提供します。（0・1歳児クラスはヨーグルトに変更します。）



エネルギー (kcal)	564kcal	456kcal
たんぱく質 (g)	22.3g	17.7g
脂質 (g)	17.3g	13.5g
食塩相当量 (g)	1.7g	1.4g

