

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 | きいろ | 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 2日 | 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 | Iエネルギー : 556kcal タンパク : 25.2g 脂質 : 19.7g 食塩相当量 : 2.3g | Iエネルギー : 437kcal タンパク : 20.8g 脂質 : 13.9g 食塩相当量 : 1.9g |
| 3月 3日 | 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 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 (さざみ海苔) みかん缶 | Iエネルギー : 550kcal タンパク : 26.5g 脂質 : 14.1g 食塩相当量 : 1.3g | Iエネルギー : 432kcal タンパク : 18.3g 脂質 : 9.7g 食塩相当量 : 1g |
| 4月 4日 | 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 切干だいこん (乾) キャベツ きゅうり 乾燥わかめ | Iエネルギー : 578kcal タンパク : 16.9g 脂質 : 15.3g 食塩相当量 : 2.1g | Iエネルギー : 463kcal タンパク : 15.4g 脂質 : 10.8g 食塩相当量 : 1.8g |
| 5月 5日 | 牛乳と菓子 | 麦ご飯 豆腐ツナパーグ 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 | Iエネルギー : 644kcal タンパク : 22.4g 脂質 : 26.9g 食塩相当量 : 1.4g | Iエネルギー : 522kcal タンパク : 18.6g 脂質 : 21.9g 食塩相当量 : 1.2g |
| 6月 6日 | 牛乳と菓子 | 麦ご飯 鶏肉のトマト煮 プロッコリー 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(ゆ) 黄だい(ゆ) (ゆ) 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 青ビーマン えのきたけ ホールトマト (缶) プロッコリー レモン (果汁) | Iエネルギー : 537kcal タンパク : 22.3g 脂質 : 15.4g 食塩相当量 : 1.4g | Iエネルギー : 450kcal タンパク : 18.5g 脂質 : 13.7g 食塩相当量 : 1.1g |
| 7月 7日 | 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 焼きのり 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 | Iエネルギー : 517kcal タンパク : 17.8g 脂質 : 12.8g 食塩相当量 : 1.7g | Iエネルギー : 415kcal タンパク : 12.3g 脂質 : 8.4g 食塩相当量 : 1.2g |
| 9月 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 | Iエネルギー : 563kcal タンパク : 24.5g 脂質 : 19.4g 食塩相当量 : 2g | Iエネルギー : 469kcal タンパク : 20.5g 脂質 : 16.7g 食塩相当量 : 1.7g |
| 10月 10日 | 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 鮭もも (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 板こんにゃく 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 たいこ | Iエネルギー : 556kcal タンパク : 26.3g 脂質 : 18g 食塩相当量 : 1.2g | Iエネルギー : 438kcal タンパク : 18.2g 脂質 : 12.7g 食塩相当量 : 1.1g |
| 12月 12日 | 牛乳と菓子 | 麦ご飯 ちぐさ焼き 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 挽きわらび納豆 剥り節 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 青ビーマン ひじき ほうれんそう 緑豆もやし 乾燥わかめ あおのり | Iエネルギー : 505kcal タンパク : 26.4g 脂質 : 17.3g 食塩相当量 : 2.2g | Iエネルギー : 430kcal タンパク : 21.3g 脂質 : 15.2g 食塩相当量 : 1.7g |
| 13月 13日 | ヨーグルト | ポークカレーライス (麦ごはん) プロッコリー甘酢和え フルーツ | 牛乳 ☆ガトーフ 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 | Iエネルギー : 582kcal タンパク : 18.4g 脂質 : 22.1g 食塩相当量 : 0.7g | Iエネルギー : 463kcal タンパク : 16.3g 脂質 : 15.6g 食塩相当量 : 0.6g |
| 14月 14日 | 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 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 | Iエネルギー : 533kcal タンパク : 18.3g 脂質 : 12.4g 食塩相当量 : 1.6g | Iエネルギー : 419kcal タンパク : 12.7g 脂質 : 8.4g 食塩相当量 : 1.2g |
| 16月 16日 | 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 キュウリ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう | Iエネルギー : 539kcal タンパク : 28.2g 脂質 : 16.9g 食塩相当量 : 2.4g | Iエネルギー : 428kcal タンパク : 22.8g 脂質 : 11.8g 食塩相当量 : 1.9g |
| 17月 17日 | 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 青ビーマン 赤ピーマン みかん缶 白桃缶 | Iエネルギー : 582kcal タンパク : 20.6g 脂質 : 19.9g 食塩相当量 : 0.7g | Iエネルギー : 476kcal タンパク : 16.8g 脂質 : 16.8g 食塩相当量 : 0.8g |
| 18月 18日 | 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 キュウリ 緑豆もやし 乾燥わかめ | Iエネルギー : 537kcal タンパク : 22.2g 脂質 : 16.1g 食塩相当量 : 1.7g | Iエネルギー : 448kcal タンパク : 18.2g 脂質 : 14.5g 食塩相当量 : 1.5g |
| 19月 19日 | 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 ジャガイモ 精白米 薄力粉 無塩バター | 根深ねぎ にんじん しょうが 切干だいこん (乾) こまつな えのきたけ | Iエネルギー : 567kcal タンパク : 22.6g 脂質 : 15.3g 食塩相当量 : 1.6g | Iエネルギー : 466kcal タンパク : 18.7g 脂質 : 13.7g 食塩相当量 : 1.3g |
| 20月 20日 | 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 ジャガイモ (皮なし、生) 上白糖 精白米 無塩バター | たまねぎ にんじん 青ビーマン えのきたけ にんにく だいこん ほうれんそう バレンシアオレンジ ジュース (ストレート) | Iエネルギー : 623kcal タンパク : 25.5g 脂質 : 19.6g 食塩相当量 : 1.6g | Iエネルギー : 502kcal タンパク : 18.1g 脂質 : 13.8g 食塩相当量 : 1.1g |
| 21月 21日 | 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 | Iエネルギー : 597kcal タンパク : 18.3g 脂質 : 13.6g 食塩相当量 : 1.8g | Iエネルギー : 465kcal タンパク : 12.9g 脂質 : 9.6g 食塩相当量 : 1.3g |
| 24月 24日 | 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 たいす (水煮) 鶏卵 | マヨドレ サラダ油 上白糖 板こんにゃく さといも 片栗粉 サラダ油 グラニユース 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 | Iエネルギー : 554kcal タンパク : 23.8g 脂質 : 20.3g 食塩相当量 : 1.8g | Iエネルギー : 468kcal タンパク : 19.7g 脂質 : 17.4g 食塩相当量 : 1.5g |
| 25月 25日 | 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 烹き竹輪 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 やえんどう 西洋かぼちゃ ほうれんそう えのきたけ | Iエネルギー : 564kcal タンパク : 23.8g 脂質 : 13.6g 食塩相当量 : 2g | Iエネルギー : 449kcal タンパク : 20g 脂質 : 9.5g 食塩相当量 : 1.6g |
| 26月 26日 | 牛乳と菓子 | 食パン ミートポテトグラタン ダイコーンサラダ 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 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 | Iエネルギー : 585kcal タンパク : 24g 脂質 : 18.9g 食塩相当量 : 3g | Iエネルギー : 468kcal タンパク : 19.5g 脂質 : 16g 食塩相当量 : 2.3g |
| 27月 27日 | 牛乳と菓子 | 麦ご飯 かぶと厚揚げの中華風煮 プロッコリー 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 干ししいたけ たけのこ (ゆで) 根深ねぎ しうら しょうが にんにく ブロッコリー 乾燥わかめ | Iエネルギー : 554kcal タンパク : 18.6g 脂質 : 19.8g 食塩相当量 : 1.7g | Iエネルギー : 462kcal タンパク : 15.9g 脂質 : 16.9g 食塩相当量 : 1.3g |
| 28月 28日 | 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 | Iエネルギー : 577kcal タンパク : 18.3g 脂質 : 14.2g 食塩相当量 : 1.4g | Iエネルギー : 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) | 3歳以上児 平均提供栄養量 | 3歳未満児 平均提供栄養量 |
|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| | | | | | | | | | | | エネルギー (kcal) | エネルギー (kcal) |
| 1~2歳児(HP) | 480 | 20 | 13 | 225 | 2.3 | 200 | 0.20 | 0.30 | 18 | 1.3未満 | 3.2 | 456kcal |
| 3~5歳児(HP) | 585 | 24.1 | 16.2 | 300 | 2.5 | 250 | 0.25 | 0.40 | 20 | 1.4未満 | 4 | 564kcal |

【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。)

