

令和7年2月

茅ヶ崎市立保育園給食献立表

＊3歳以上児は、午前おやつと昼食の主食を除いた献立になります

茅ヶ崎市保育課

献立名			あか		きいろ		みどり		栄養価	
日曜	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	
1 土	フルーツゼリー	じゃが芋そぼろ煮 フルーツ みそ汁 ごはん	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 焼きか 精白米	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース(冷凍) みかん缶 乾燥わかめ	エネルギー：518kcal たんぱく：18.1g 脂質：12.3g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：419kcal たんぱく：12.8g 脂質：8.4g 食塩相当量：1.2g		
3 月	フルーツゼリー	いわしさんが焼き風 青菜味噌和え フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	合わせ味噌 鶏卵 煮干し 普通牛乳	オートミール いりごま サラダ油 さといも 精白米	たまねぎ ひじき しょうがが ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり(きこみ海苔) みかん缶	エネルギー：554kcal たんぱく：25.7g 脂質：13.1g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：457kcal たんぱく：18.3g 脂質：9.2g 食塩相当量：1.3g		
4 火	牛乳と菓子	鶏肉のトマト煮 ブロッコリー みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆甘食	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 黄だいず(ゆで) 煮干し 合わせ味噌 鶏卵 コンデンスミルク	マカロニ・スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ じゃがいも(皮なし、生) 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 ほうれんそう	エネルギー：516kcal たんぱく：21.9g 脂質：13.5g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：448kcal たんぱく：18.4g 脂質：12.5g 食塩相当量：1.1g		
5 水	フルーツゼリー	ミートコロッケ ごま和え みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	豚ミンチ 鶏卵 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 はいが米 精白米	たまねぎ にんじん ブロッコリー 乾燥わかめ	エネルギー：405kcal たんぱく：15.6g 脂質：15.5g 食塩相当量：2g	エネルギー：447kcal たんぱく：13g 脂質：11.2g 食塩相当量：1.6g		
6 木	ヨーグルト	オムレツ マカロニサラダ スープ 食パン	牛乳 ☆こま味噌焼き おにぎり	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳 合わせ味噌	サラダ油 マカロニ・スパゲッティ フレンチドレッシング 角豆(煮パン) 精白米 上白糖 すりごま	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	エネルギー：561kcal たんぱく：21.4g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：436kcal たんぱく：19.9g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.8g		
7 金	牛乳と菓子	豆腐ツナバーグ ワカメ和風サラダ すまし汁 うどん	牛乳 ☆キャロットケーキ	普通牛乳 まぐろ油漬缶(ライト) 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 無塩ヨーグルト	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ油 上白糖 干しうどん 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(レモン(果汁))	エネルギー：568kcal たんぱく：22.5g 脂質：20.5g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：436kcal たんぱく：19g 脂質：17.3g 食塩相当量：2.5g		
8 土	フルーツゼリー	カレー ブロッコリー 牛乳 ごはん	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 マヨネーズ 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) ブロッコリー	エネルギー：559kcal たんぱく：19.6g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：450kcal たんぱく：14.1g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.1g		
10 月	フルーツゼリー	魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜サラダ フルーツ けんちん汁 ごはん	牛乳 菓子	さけ(缶) 合わせ味噌 ロースハム 鶏もも(皮なし) 水餃子(煮) かつお節 普通牛乳	マヨネーズ サラダ油 フレンチドレッシング さといも 板こんにゃく 精白米	はくさい にんじん きゅうり みかん缶 だいこん	エネルギー：519kcal たんぱく：25.7g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：422kcal たんぱく：17.9g 脂質：8.8g 食塩相当量：1.3g		
12 水	ヨーグルト	ハンバーグ コールスロー みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆おから入り ドーナツ	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 鶏卵 普通牛乳 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 おから	オートミール サラダ油 マヨネーズ 上白糖 はいが米 精白米 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ かぶ菜	エネルギー：578kcal たんぱく：24g 脂質：24.6g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：463kcal たんぱく：20.5g 脂質：17.5g 食塩相当量：0.9g		
13 木	牛乳と菓子	ちくさ焼き ジャガイモの甘煮 すまし汁 うどん	牛乳 ☆ジャムサンド	普通牛乳 鶏卵 あさり水煮缶 豚ミンチ 焼き竹輪 かつお節	上白糖 サラダ油 じゃがいも(皮なし、生) 干しうどん 角豆(煮パン) ソフトタイプ(アグリ) いちごジャム	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき 乾燥わかめ	エネルギー：547kcal たんぱく：23.8g 脂質：17.9g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：424kcal たんぱく：19.5g 脂質：15.5g 食塩相当量：2.6g		
14 金	フルーツゼリー	ポークカレー ブロッコリー甘酢和え フルーツ 麦ご飯	牛乳 ☆ガトーショコラ	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 薄力粉 無塩バター 上白糖 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) ブロッコリー	エネルギー：616kcal たんぱく：19g 脂質：24.8g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：507kcal たんぱく：13.7g 脂質：17.4g 食塩相当量：0.9g		
15 土	ヨーグルト	野菜炒め フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 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 焼きか 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら 白味噌 乾燥わかめ	エネルギー：500kcal たんぱく：17.4g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：407kcal たんぱく：15.4g 脂質：8.5g 食塩相当量：1.4g		
17 月	フルーツゼリー	豚肉柳川風 南瓜煮 みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	豚もも なるもと 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 さやえんどう 西洋かぼちゃ ほうれんそう えのきたけ	エネルギー：544kcal たんぱく：23.3g 脂質：13.4g 食塩相当量：2g	エネルギー：435kcal たんぱく：16.6g 脂質：9.7g 食塩相当量：1.6g		
18 火	牛乳と菓子	魚のごま味噌焼き おかか和え フルーツ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆りんごマフィン	普通牛乳 さわら 合わせ味噌 削り節 油揚げ(油抜き、生) 鶏卵	上白糖 すりごま 板こんにゃく ニュー糖 薄力粉 りんごジャム	ほうれんそう にんじん みかん缶 だいこん 根菜ねぎ	エネルギー：555kcal たんぱく：22.4g 脂質：20.9g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：476kcal たんぱく：19g 脂質：17.6g 食塩相当量：1g		
19 水	ヨーグルト	照り焼きバーグ ひじきサラダ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆きな粉クッキー	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 きな粉	片栗粉 上白糖 すりごま じゃがいも(皮なし、生) はいが米 精白米 薄力粉 無塩バター	根菜ねぎ にんじん しょうが ひじき きゅうり 緑豆もやし えのきたけ	エネルギー：606kcal たんぱく：22.4g 脂質：23.9g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：484kcal たんぱく：19.2g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.2g		
20 木	フルーツゼリー	クリスピーチキン 青菜とコーンのお浸し みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	鶏ささ身 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ油 精白米	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 乾燥わかめ	エネルギー：522kcal たんぱく：26.7g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：421kcal たんぱく：18.7g 脂質：9.7g 食塩相当量：1.3g		
21 金	牛乳と菓子	厚焼き卵 切干大根カレー煮 すまし汁 うどん	牛乳 ☆オレレンジケーキ	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 豚もも 焼き竹輪 かつお節	上白糖 サラダ油 干しうどん 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん さやえんどう 切干しだいこん(乾) こまつな 乾燥わかめ バレンシアオレンジジュース(ストレータ)	エネルギー：583kcal たんぱく：24.2g 脂質：21.1g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：450kcal たんぱく：19.6g 脂質：18g 食塩相当量：2.4g		
22 土	フルーツゼリー	ハヤシ フルーツ 牛乳 ごはん	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 グリンピース(冷凍) にんにく 白味噌	エネルギー：582kcal たんぱく：18.1g 脂質：13.5g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：465kcal たんぱく：13g 脂質：9.6g 食塩相当量：1.3g		
25 火	ヨーグルト	ポークチャップ ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚もも 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 サラダ油 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ にんにく ブロッコリー だいこん ほうれんそう	エネルギー：526kcal たんぱく：23.8g 脂質：15.7g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：431kcal たんぱく：20.3g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.4g		
26 水	牛乳と菓子	かぶと厚揚げの中華風煮 おかか和え みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆いちごクッキー	普通牛乳 厚揚げ 豚ミンチ 削り節 煮干し 合わせ味噌	上白糖 片栗粉 サラダ油 じゃがいも(皮なし、生) はいが米 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 干しいたけ たけのこ(ゆで) 乾燥わかめ しょうが にんにく キャベツ 乾燥わかめ	エネルギー：535kcal たんぱく：17.7g 脂質：19g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：452kcal たんぱく：15.6g 脂質：16.5g 食塩相当量：1.3g		
27 木	牛乳と菓子	ミートポテトグラタン ダイコンサラダ スープ 食パン	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳 豆乳 大豆たんばく(粉状) 豚ミンチ プロセスチーズ きな粉	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター マヨネーズ 角豆(煮パン) 片栗粉 上白糖	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	エネルギー：526kcal たんぱく：21.2g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：412kcal たんぱく：18.6g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.9g		
28 金	牛乳と菓子	ブリ大根 青菜とえのきのお浸し みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆ポテトフライ	普通牛乳 ぶり 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌	上白糖 精白米 じゃがいも(皮なし、生) サラダ油	だいこん しょうが こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ あおろぎ	エネルギー：516kcal たんぱく：24g 脂質：22.4g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：446kcal たんぱく：20.1g 脂質：18.6g 食塩相当量：1.2g		
【3歳以上児の栄養量について】 3～5歳児の1日に必要なエネルギー量は1,275kcalです。 茅ヶ崎市保育園では、昼食のおかず・午後おやつ・家庭からご持参いただく主食を合わせ、585kcalを目標に給食を提供しています。 1日に必要なエネルギー量のおよそ45%となります。 家庭からご持参いただく主食のごはん110g(エネルギー172kcal、たんぱく質2.8g、脂質0.3g、食塩相当量0g)を含んだ値で栄養価の表示をしています。 主食の目安量は、 ・ごはん110g ・食パン70g(8枚切り1枚半程度) ・バターロール60g ・うどん乾麺25gです。 ※パンや麺の日においてご家庭からごはんを持参いただく方が多いことから表示している栄養価は、ごはん110gで計算した値で表示しています。 パンや麺をご持参いただいた場合の栄養価とは異なります。								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)	543kcal	445kcal
								たんぱく質(g)	21.8g	17.4g
								脂質(g)	17.2g	13.3g
								食塩相当量(g)	1.6g	1.5g
【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。) ・茅ヶ崎市立保育園の給食栄養目標量については市ホームページに記載しています。 (右の二次元バーコードからご確認ください。)										