

令和8年3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				3歳以上児	3歳未満児
2月	牛乳と菓子 食パン クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	牛乳 菓子 普通牛乳 豚ミンチ 豆乳 脱脂粉乳 糖 角型食パン	牛乳 菓子 普通牛乳 豚もも 合わせ味噌 削り節 木綿豆腐 煮干し きな粉	じゃがいも (皮なし、生) サラダ油 タブレ 薄力粉 無塩バター 上白糖 きゅうり コーン缶ホール 白桃缶	たまねぎ にんじん キャベツ タブレ 21.3g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 2.1g	3歳以上児 3歳未満児	I社付: 574kcal タブク: 21.3g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.6g	I社付: 465kcal タブク: 17.8g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.6g
3月	フルーツゼリー ちらし寿司 魚の塩焼き 酢の物 すまし汁 プチゼリー	飲むヨーグルト ひなあられ 菓子 さけ (生) かつお節 油揚げ 鶏卵 ドリンクヨーグルト	牛乳 菓子 普通牛乳 鶏もも (皮なし) 焼き竹輪 かつお節 鶏卵 ベーコン	サラダ油 上白糖 梅ふ 精白米 オレンジゼリー ひなあられ (関東風)	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう 干ししいたけ	I社付: 506kcal タブク: 24g 脂質: 7.2g 食塩相当量: 1.9g	I社付: 405kcal タブク: 17.4g 脂質: 5.2g 食塩相当量: 1.5g	
4月	牛乳と菓子 麦ご飯 豚大根煮 おかか和え みそ汁	牛乳 ☆マカロニ安倍川 普通牛乳 豚もも 合わせ味噌 削り節 マカロニ	牛乳 ☆マカロニ安倍川 普通牛乳 鶏もも (皮なし) 焼き竹輪 かつお節 鶏卵 ベーコン	板こんにゃく 上白糖 精白米 マカロニ	だいこん にんじん しょうが キャベツ なめこゆで	I社付: 563kcal タブク: 27.9g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1.4g	I社付: 469kcal タブク: 22.8g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.2g	
5月	牛乳と菓子 麦ご飯 鶏肉のブルーン煮 プロッコリー すまし汁	牛乳 ☆コーン入り 蒸しケーキ 普通牛乳 鶏もも (皮なし) 焼き竹輪 かつお節 鶏卵 ベーコン	牛乳 ☆コーン入り 蒸しケーキ 普通牛乳 鶏もも (皮なし) 焼き竹輪 かつお節 鶏卵 ベーコン	板こんにゃく 上白糖 片栗粉 マヨドレ 精白米 薄力粉 無塩バター	根深ねぎ ブルーン (乾) さくらんぼ ブロッコリー ほんしめじ	I社付: 526kcal タブク: 26.9g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1.4g	I社付: 443kcal タブク: 21.9g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.1g	
6月	ヨーグルト ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁	牛乳 ☆麦芽マーブル ケーキ 加糖ヨーグルト 豚もも 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	牛乳 ☆麦芽マーブル ケーキ 加糖ヨーグルト 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	じゃがいも (皮なし、生) しらたき サラダ油 上白糖 すりごま 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ グリンピース さくらんぼ ほうれんそう 緑豆もやし たいここん	I社付: 608kcal タブク: 24.2g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.4g	I社付: 476kcal タブク: 20.3g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.1g	
7月	ヨーグルト ごはん マー婆ー豆腐 フルーツ みそ汁	牛乳 菓子 普通牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	牛乳 菓子 普通牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	上白糖 ごま油 片栗粉 烤きか 精白米	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ビーマン みかん缶 たまねぎ	I社付: 555kcal タブク: 22.1g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.5g	I社付: 439kcal タブク: 18.7g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.2g	
9月	牛乳と菓子 食パン 花野菜グラタン フレンチサラダ スープ	牛乳 菓子 普通牛乳 鶏ミンチ プロセスチーズ	牛乳 菓子 普通牛乳 鶏ミンチ プロセスチーズ	サラダ油 マカロニ 無塩バター 薄力粉 上白糖 角型食パン	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン	I社付: 569kcal タブク: 21.8g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 2.3g	I社付: 461kcal タブク: 17.9g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.8g	
10月	牛乳と菓子 麦ご飯 親子煮 さつまいも甘煮 みそ汁	牛乳 ☆ごまかるかん 普通牛乳 鶏もも (皮なし) 高野豆腐 鶏卵 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	牛乳 ☆ごまかるかん 普通牛乳 鶏もも (皮なし) 高野豆腐 鶏卵 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	サラダ油 上白糖 さつまいも 精白米 やまとも いりごま	たまねぎ にんじん こまつな	I社付: 606kcal タブク: 24.6g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.9g	I社付: 520kcal タブク: 20.1g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.6g	
11月	ヨーグルト 麦ご飯 豆腐とツナのおとし揚げ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 菓子 普通牛乳 まぐろ油漬缶ライト 鶏卵 かつお節 普通牛乳	牛乳 菓子 普通牛乳 まぐろ油漬缶ライト 鶏卵 かつお節 普通牛乳	やまといも 片栗粉 サラダ油 普通はるさめ (乾) すりごま マヨドレ 精白米	たまねぎ きゅうり にんじん ほんしめじ 乾燥わかめ	I社付: 597kcal タブク: 19.7g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 1.8g	I社付: 476kcal タブク: 17.3g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.4g	
12月	フルーツゼリー 麦ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆焼きそば 鶏もも (皮なし) 油揚げ 黄だいす （ゆで） 煮干し 合わせ味噌 普通牛 乳 豚もも	牛乳 ☆焼きそば 鶏もも (皮なし) 油揚げ 黄だいす （ゆで） 煮干し 合わせ味噌 普通牛 乳 豚もも	サラダ油 上白糖 精白米 中華 めん（蒸）	ひじき にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ 青ビーマン 緑豆もやし	I社付: 518kcal タブク: 26.4g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.6g	I社付: 407kcal タブク: 18.8g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 1.3g	
13月	牛乳と菓子 麦ご飯 豚肉のトマト煮 こふき芋 みそ汁	牛乳 ☆バナナヨーグルト トケーキ 普通牛乳 豚もも 黄だいす（ゆで） 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 無糖ヨ グルト 鶏卵	牛乳 ☆バナナヨーグルト トケーキ 普通牛乳 豚もも 黄だいす（ゆで） 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 無糖ヨ グルト 鶏卵	マカロニ サラダ油 薄力粉 精白米 無塩バター ホールトマト（缶） 青ビーマン レモン（果汁）	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう バナナ レモン	I社付: 598kcal タブク: 23.9g 脂質: 21.8g 食塩相当量: 1.3g	I社付: 494kcal タブク: 19.8g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.1g	
14月	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	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社付: 608kcal タブク: 19.1g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.8g	I社付: 471kcal タブク: 13.5g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 1.3g	
16月	ヨーグルト ごはん 鰯の唐揚げ ごま和え のっつい汁	牛乳 菓子 普通牛乳 さわら 烤き竹輪 かつお節 普通牛乳	牛乳 菓子 普通牛乳 さわら 烤き竹輪 かつお節 普通牛乳	片栗粉 サラダ油 すりごま 上 白糖 さといも 板こんにゃく 精白米	しょうが ブロッコリー にんじん スイートコーン 生しいたけ	I社付: 580kcal タブク: 24g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.6g	I社付: 458kcal タブク: 20.2g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 1.4g	
17月	牛乳と菓子 麦ご飯 厚焼き卵 青菜の納豆和え みそ汁	牛乳 ☆ブルーベリー クッキー 普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 挽きわり納 豆 削り節 煮干し 合わせ味噌	牛乳 ☆ブルーベリー クッキー 普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 挽きわり納 豆 削り節 煮干し 合わせ味噌	上白糖 サラダ油 精白米 薄力 粉 無塩バター ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん ほうれんそう 緑豆もやし たいここん	I社付: 586kcal タブク: 24.4g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 1.3g	I社付: 485kcal タブク: 20.2g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 1.1g	
18月	フルーツゼリー ポークピーンズ 春雨の中華風 みそ汁	牛乳 ☆ピーチケーキ 黄だいす（乾） 豚もも 煮干し 合わ せ味噌 普通牛乳 鶏卵	牛乳 ☆ピーチケーキ 黄だいす（乾） 豚もも 煮干し 合わ せ味噌 普通牛乳 鶏卵	じゃがいも (皮なし、生) 無塩 バター 普通はるさめ (乾) 上 白糖 ごま油 精白米 薄力粉	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう えのきだけ 白桃缶	I社付: 598kcal タブク: 22g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 1.3g	I社付: 483kcal タブク: 15.9g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 0.9g	
19月	牛乳と菓子 食パン ハンバーグ コールスロー スープ	牛乳 ☆炊き込み おにぎり	普通牛乳 豚ミンチ 油揚げ	オートミール サラダ油 マヨド レ 上白糖 角型食パン 精白米	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン ごぼ う	I社付: 550kcal タブク: 24.1g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 2g	I社付: 445kcal タブク: 19.6g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.5g	
21月	フルーツゼリー カレーライス プロッコリー 牛乳	ヨーグルト 菓子 豚ミンチ 脱脂粉乳 普通牛乳 加糖 ヨーグルト	ヨーグルト 菓子 豚ミンチ 脱脂粉乳 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) ブロッコリー	I社付: 582kcal タブク: 20.7g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.5g	I社付: 457kcal タブク: 14.6g 脂質: 10.3g 食塩相当量: 1.1g	
23月	ヨーグルト 食パン スペイン風オムレツ マカロニサラダ スープ	牛乳 菓子 普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 普通 牛乳	牛乳 菓子 普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 普通 牛乳	じゃがいも (皮なし、生) 無塩 バター マカロニ 上白糖 サラ ダ油 角型食パン	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい	I社付: 559kcal タブク: 24.2g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 2.1g	I社付: 438kcal タブク: 19.9g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.7g	
24月	火牛乳と菓子 ポークカレーライス (麦ごはん) キャベツと人参のサラダ フルーツ	牛乳 ☆グレープゼリー 菓子 普通牛乳 豚ミンチ ゼラチン	牛乳 ☆グレープゼリー 菓子 普通牛乳 豚ミンチ ゼラチン	じゃがいも (皮なし、生) サラ ダ油 上白糖 マヨドレ 精白米	たまねぎ にんじん キャベツ ぶどうジュース 寒天	I社付: 525kcal タブク: 15.6g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.2g	I社付: 417kcal タブク: 14.1g 脂質: 13g 食塩相当量: 0.6g	
25月	フルーツゼリー ごはん 春巻き 青菜とコーンのお浸し 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	牛乳 菓子 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛 乳	薄力粉 片栗粉 普通はるさめ (乾) サラダ油 精白米	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう コーン缶ホール みかん缶 まいかけ	I社付: 585kcal タブク: 18.1g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.5g	I社付: 466kcal タブク: 12.9g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1g	
26月	牛乳と菓子 麦ご飯 ポークチャップ プロッコリー みそ汁	牛乳 ☆ジャムサンド 普通牛乳 豚もも 煮干し 合わせ味噌	牛乳 ☆ジャムサンド 普通牛乳 豚もも 煮干し 合わせ味噌	薄力粉 サラダ油 マヨドレ 精 白米 角型食パン ソフトタイプ マーガリン いちごジャム	たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ にんにく ブロッコ リー かぶ かぶ葉	I社付: 557kcal タブク: 26g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.7g	I社付: 465kcal タブク: 21.1g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.3g	
27月	牛乳と菓子 麦ご飯 信田煮 人参のおかか和え みそ汁	牛乳 ☆オートミール クッキー 普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 削り節 煮干し 合わせ味噌 豆乳	牛乳 ☆オートミール クッキー 普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 削り節 煮干し 合わせ味噌 豆乳	上白糖 精白米 オートミール 薄力粉 無塩バター	にんじん 干しいたけ えだま め (冷凍) 緑豆もやし ほうれ んそう えのきだけ レーズン	I社付: 566kcal タブク: 22g 脂質: 21.8g 食塩相当量: 1.4g	I社付: 522kcal タブク: 21.2g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 1.3g	
28月	ヨーグルト ごはん 野菜炒め フルーツ みそ汁	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	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 烤 きか 精白米	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく にら みかん缶 乾燥 わかめ	I社付: 522kcal タブク: 18.7g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.7g	I社付: 416kcal タブク: 16.4g 脂質: 9.5g 食塩相当量: 1.4g	
30月	フルーツゼリー 食パン タンドリーチキン風 キャベツのマリネ 南瓜のポタージュ	牛乳 菓子 鶏もも (皮なし) 無糖ヨーグルト 豆 乳 合わせ味噌 普通牛乳	牛乳 菓子 鶏もも (皮なし) 無糖ヨーグルト 豆 乳 合わせ味噌 普通牛乳	上白糖 サラダ油 角型食パン	たまねぎ キャベツ にんじん 西洋かぼちゃ	I社付: 512kcal タブク: 25.1g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 2.1g	I社付: 406kcal タブク: 17.4g 脂質: 9.5g 食塩相当量: 1.6g	
31月	ヨーグルト 麦ご飯 シウマイ ナムル みそ汁	牛乳 ☆バナナケーキ 加糖ヨーグルト 豚ミンチ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	牛乳 ☆バナナケーキ 加糖ヨーグルト 豚ミンチ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	オートミール ごま油 精白米 薄力粉 無塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース (冷凍) ほう れんそう 緑豆もやし ほんし め バナナ	I社付: 597kcal タブク: 23.4g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 1.4g	I社付: 473kcal タブク: 20.1g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.1g	

【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 (