

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

茅ヶ崎市保育園

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	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	じゃがいも（皮なし、生） サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖 角型食パン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン缶ホール 白桃缶	1献立 ⁺ ：574kcal タンパク：21.3g 脂質：17.6g 食塩相当量：2.1g	1献立 ⁺ ：465kcal タンパク：17.8g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.6g
3火	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 ドリングヨーグルト	サラダ油 上白糖 梅干 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	1献立 ⁺ ：506kcal タンパク：24g 脂質：7.2g 食塩相当量：1.9g	1献立 ⁺ ：405kcal タンパク：17.4g 脂質：5.2g 食塩相当量：1.5g
4水	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 鶏もも 合わせ味噌 削り節 木綿豆腐 煮干し きな粉	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	1献立 ⁺ ：563kcal タンパク：27.9g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.4g	1献立 ⁺ ：469kcal タンパク：22.8g 脂質：13.3g 食塩相当量：1.2g
5木	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉のブルーン煮 ブロッコリー 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	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） しょうが ブロッコリー ほんしめじ	1献立 ⁺ ：526kcal タンパク：26.9g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.4g	1献立 ⁺ ：443kcal タンパク：21.9g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.1g
6金	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	じゃがいも（皮なし、生） しらす 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（冷凍） ほうれんそう 緑豆 もやし だいこん	1献立 ⁺ ：608kcal タンパク：24.2g 脂質：19.9g 食塩相当量：1.4g	1献立 ⁺ ：476kcal タンパク：20.3g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.1g
7土	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	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	上白糖 ごま油 片栗粉 焼きふか 精白米	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ピーマン みかん缶 たまねぎ	1献立 ⁺ ：555kcal タンパク：22.1g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.5g	1献立 ⁺ ：439kcal タンパク：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	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	1献立 ⁺ ：569kcal タンパク：21.8g 脂質：19.5g 食塩相当量：2.3g	1献立 ⁺ ：461kcal タンパク：20.1g 脂質：16.5g 食塩相当量：1.8g
10火	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	サラダ油 上白糖 さつまいも 精白米 やまといも いりごま	たまねぎ にんじん ごまつな	1献立 ⁺ ：606kcal タンパク：24.6g 脂質：16.7g 食塩相当量：1.9g	1献立 ⁺ ：520kcal タンパク：20.1g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.6g
11水	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	加糖ヨーグルト 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	1献立 ⁺ ：597kcal タンパク：19.7g 脂質：19.2g 食塩相当量：1.8g	1献立 ⁺ ：476kcal タンパク：17.3g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.4g
12木	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 黄だいず （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 えのきたけ キャベツ 青ピーマン 緑豆もやし	1献立 ⁺ ：518kcal タンパク：26.4g 脂質：14.3g 食塩相当量：1.6g	1献立 ⁺ ：407kcal タンパク：18.8g 脂質：10.1g 食塩相当量：1.3g
13金	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 ケーキ	普通牛乳 豚もも 黄だいず（ゆで） 油揚げ 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 薄力粉 じゃがいも（皮なし、生） 精白米 無塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん えのきたけ 青ピーマン ホールトマト（缶） ほうれんそう パナナ レモン（果汁）	1献立 ⁺ ：598kcal タンパク：23.9g 脂質：21.8g 食塩相当量：1.3g	1献立 ⁺ ：494kcal タンパク：19.8g 脂質：18.4g 食塩相当量：1.1g
14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献立 ⁺ ：608kcal タンパク：19.1g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.8g	1献立 ⁺ ：471kcal タンパク：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 のっぺい汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト さわら 焼き竹輪 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	1献立 ⁺ ：580kcal タンパク：24g 脂質：16.6g 食塩相当量：1.6g	1献立 ⁺ ：458kcal タンパク：20.2g 脂質：11.7g 食塩相当量：1.4g
17火	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	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 だいこん	1献立 ⁺ ：586kcal タンパク：24.4g 脂質：22.9g 食塩相当量：1.3g	1献立 ⁺ ：485kcal タンパク：20.2g 脂質：19.2g 食塩相当量：1.1g
18水	フルーツゼリー	麦ご飯 ボークビーンズ 春雨の中華風 みそ汁	牛乳 ☆ピーチケーキ	黄だいず（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 えのきたけ 白桃缶	1献立 ⁺ ：598kcal タンパク：22g 脂質：20.5g 食塩相当量：1.3g	1献立 ⁺ ：483kcal タンパク：15.9g 脂質：14.5g 食塩相当量：0.9g
19木	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	1献立 ⁺ ：550kcal タンパク：24.1g 脂質：19.5g 食塩相当量：2g	1献立 ⁺ ：445kcal タンパク：19.6g 脂質：16.5g 食塩相当量：1.5g
21土	フルーツゼリー	カレーライス ブロッコリー 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	じゃがいも（皮なし、生） 無塩 バター 薄力粉 マヨドレ 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	1献立 ⁺ ：582kcal タンパク：20.7g 脂質：14.7g 食塩相当量：1.5g	1献立 ⁺ ：457kcal タンパク：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	加糖ヨーグルト 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	1献立 ⁺ ：559kcal タンパク：24.2g 脂質：19.5g 食塩相当量：2.1g	1献立 ⁺ ：438kcal タンパク：19.9g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.7g
24火	牛乳と菓子	ボークカレーライス （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	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	1献立 ⁺ ：525kcal タンパク：15.6g 脂質：14.3g 食塩相当量：1.2g	1献立 ⁺ ：417kcal タンパク：14.1g 脂質：13g 食塩相当量：0.6g
25水	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	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 まいたけ	1献立 ⁺ ：585kcal タンパク：18.1g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.5g	1献立 ⁺ ：466kcal タンパク：12.9g 脂質：10.6g 食塩相当量：1g
26木	牛乳と菓子	麦ご飯 ボークチャップ ブロッコリー 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	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 青ピーマン えのきたけ にんにく ブロッコリー かぶ かぶ葉	1献立 ⁺ ：557kcal タンパク：26g 脂質：18.4g 食塩相当量：1.7g	1献立 ⁺ ：465kcal タンパク：21.1g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.3g
27金	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	上白糖 精白米 オートミール 薄力粉 無塩バター	にんじん 干ししいたけ えだまめ（冷凍） 緑豆もやし ほうれんそう えのきたけ レーズン	1献立 ⁺ ：586kcal タンパク：22g 脂質：21.8g 食塩相当量：1.4g	1献立 ⁺ ：522kcal タンパク：21.2g 脂質：20.5g 食塩相当量：1.3g
28土	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	サラダ油 片栗粉 上白糖 焼きふか 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら みかん缶 乾燥わかめ	1献立 ⁺ ：522kcal タンパク：18.7g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.7g	1献立 ⁺ ：416kcal タンパク：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	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	1献立 ⁺ ：512kcal タンパク：25.1g 脂質：13.6g 食塩相当量：2.1g	1献立 ⁺ ：406kcal タンパク：17.4g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.6g
31火	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	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 ほんしめじ パナナ	1献立 ⁺ ：597kcal タンパク：23.4g 脂質：20.9g 食塩相当量：1.4g	1献立 ⁺ ：473kcal タンパク：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 (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。）



	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)	564kcal	458kcal
たんぱく質 (g)	22.8g	18.4g
脂質 (g)	17.1g	13.4g
食塩相当量 (g)	1.6g	1.3g

