

令和7年4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	10時	献立名		あか		きいろ		みどり		栄養価	
		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	火	フルーツゼリー 麦ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目金平 みそ汁	牛乳 ☆きな粉クッキー	さけ(生) 合わせ味噌 削り粉 煮干し 普通牛乳 きな粉	マヨドレ サラダ油 たらこ 上白糖 いりこ 精白米 薄力粉 無塩バター	ごぼう にんじん 青ピーマン ほうれんそう	エネルギー: 586kcal たんぱく質: 25.29g 脂質: 20.69g 食塩相当量: 1.59g	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 14.79g 食塩相当量: 1.19g			
2	水	牛乳と菓子 ごはん 筑前煮 青菜とえのきのお浸し みそ汁	牛乳 ☆オレンジケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	じゃがいも(皮なし、生) 板こ んにやく サラダ油 上白糖 焼 き粉 精白米 薄力粉 無塩バ ター	にんじん たけのこ(ゆで) 干 しいたけ きゅうり 乾燥わかめ えのきたけ 乾燥わかめ パルシアオレンジジュース(ス トレート)	エネルギー: 580kcal たんぱく質: 25.39g 脂質: 16.59g 食塩相当量: 1.79g	エネルギー: 472kcal たんぱく質: 20.39g 脂質: 14.39g 食塩相当量: 1.49g			
3	木	フルーツゼリー 食パン ミートコロケツ ダイコンサラダ スープ	牛乳 菓子	豚ミンチ おから 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 食塩バター	たまねぎ にんじん ほしほじ り だし しょうゆ かつお コン缶ホール キャベツ えの きたけ	エネルギー: 547kcal たんぱく質: 19.69g 脂質: 17.69g 食塩相当量: 2.19g	エネルギー: 421kcal たんぱく質: 13.49g 脂質: 12.19g 食塩相当量: 1.69g			
4	金	牛乳と菓子 ごはん 厚焼き卵 ナムル みそ汁	牛乳 ☆マカロニ安倍川	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 煮干し 合 わせ味噌 きな粉	上白糖 サラダ油 ごま油 精白 米 マカロニ(スパゲッティ)	たまねぎ にんじん さやいんげ ん ほうれんそう 緑豆もやし 切干しいたけ(乾) あさつき	エネルギー: 539kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 18.39g 食塩相当量: 1.39g	エネルギー: 445kcal たんぱく質: 20.59g 脂質: 15.89g 食塩相当量: 1.19g			
5	土	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	豚もも 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 グリンビ ース(冷凍) フロッコリー	エネルギー: 585kcal たんぱく質: 22.19g 脂質: 14.19g 食塩相当量: 1.59g	エネルギー: 454kcal たんぱく質: 15.49g 脂質: 9.69g 食塩相当量: 1.19g			
7	月	ヨーグルト ロールパン ミートローフ 南瓜煮 スープ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 鶏卵 普通 牛乳	オートミール サラダ油 薄力粉 上白糖 ロールパン	たまねぎ にんじん コーン缶 ホール グリンビース(冷凍) わかん 西洋わかばち キャバ ツ	エネルギー: 588kcal たんぱく質: 24.49g 脂質: 20.29g 食塩相当量: 1.99g	エネルギー: 458kcal たんぱく質: 20.29g 脂質: 14.19g 食塩相当量: 1.69g			
8	火	牛乳と菓子 ごはん ポークカレー プロッコリーとにんじんの おかが和え フルーツ	牛乳 ☆ごまかるかん	普通牛乳 豚もも あさり水煮缶 脱脂 粉乳 削り粉	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄力粉 無塩バター 精白 米 やまといも 上白糖 いりこ	たまねぎ にんじん グリンビ ース(冷凍) プロッコリー おか か	エネルギー: 601kcal たんぱく質: 22.59g 脂質: 17.89g 食塩相当量: 1.59g	エネルギー: 486kcal たんぱく質: 18.49g 脂質: 15.39g 食塩相当量: 1.39g			
9	水	フルーツゼリー 胚芽米ごはん クリスピーキン ひしきサラダ みそ汁	牛乳 菓子	鶏でさき 煮干し 合わせ味噌 普通牛 乳	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ 油 上白糖 すりごま じゃがい も(皮なし、生) はいかめ 精 白米	ひじき きゅうり にんじん 緑 豆もやし えのきたけ	エネルギー: 499kcal たんぱく質: 22.79g 脂質: 13.69g 食塩相当量: 1.59g	エネルギー: 391kcal たんぱく質: 15.79g 脂質: 9.69g 食塩相当量: 1.19g			
10	木	ヨーグルト ごはん 豚肉川風 キャベツとコーンのサラダ すまし汁	牛乳 ☆ジャムサンド	加糖ヨーグルト 豚もも などと あさ り水煮缶 鶏卵 焼きたけ かつお節 普通牛乳	サラダ油 上白糖 フレンチド レッシング 精白米 食塩バター ソフトタイプマーガリン いりこ ジャム	ごぼう たまねぎ にんじん さ やえんどう キャベツ きゅうり コーン缶ホール ほうれんそう	エネルギー: 550kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 17.29g 食塩相当量: 2.19g	エネルギー: 434kcal たんぱく質: 20.89g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.59g			
11	金	牛乳と菓子 ごはん 魚の香辛焼き 人参のおかが和え フルーツ みそ汁	牛乳 ☆グレープゼリー 菓子	普通牛乳 さわら バルメザンチーズ かつお節 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 ゼラチン	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ 油 上白糖	しょうが にんにく パセリ に んじん 緑豆もやし 白味噌 え のきたけ ぶどうジュース 寒 天	エネルギー: 530kcal たんぱく質: 24.99g 脂質: 16.29g 食塩相当量: 1.39g	エネルギー: 438kcal たんぱく質: 20.39g 脂質: 14.29g 食塩相当量: 1.29g			
12	土	ヨーグルト ごはん じゃが芋そぼろ煮 フルーツ 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 上白糖 焼きごま 精白米	にんじん たまねぎ 干しいた け クリンビース(冷凍) おか か 乾燥わかめ	エネルギー: 526kcal たんぱく質: 17.69g 脂質: 11.59g 食塩相当量: 1.79g	エネルギー: 419kcal たんぱく質: 15.79g 脂質: 8.9g 食塩相当量: 1.39g			
14	月	牛乳と菓子 ロールパン フルッコリー スープ	牛乳 フルーツゼリー 菓子	普通牛乳 黄だい(ゆで) 豚もも	じゃがいも(皮なし、生) 無塩 バター マヨドレ ロールパン	にんじん たまねぎ プロッコ リー こまつな えのきたけ	エネルギー: 516kcal たんぱく質: 24.49g 脂質: 18.39g 食塩相当量: 1.99g	エネルギー: 437kcal たんぱく質: 19.89g 脂質: 15.79g 食塩相当量: 1.69g			
15	火	牛乳と菓子 ごはん 煮魚 キャベツとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 ☆バナナケーキ	普通牛乳 さわら 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	上白糖 フレンチドレッシング パン粉(乾燥) 薄力粉 精白 米 薄力粉 無塩バター	しょうが キャベツ きゅうり コーン缶ホール たまねぎ パ ナ	エネルギー: 573kcal たんぱく質: 24.29g 脂質: 18.49g 食塩相当量: 1.79g	エネルギー: 465kcal たんぱく質: 19.89g 脂質: 15.79g 食塩相当量: 1.29g			
16	水	ヨーグルト ごはん 豆腐ツナバーグ 煎餅の物 すまし汁	牛乳 ☆焼きそば	加糖ヨーグルト まぐろ油漬ライト 鶏卵 普通牛乳 はんぺん かつお節 豚もも	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ 油 上白糖 精白米 中華めん (原)	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん きゅうり ほうれん そう キャベツ 青ピーマン 緑豆 もやし	エネルギー: 554kcal たんぱく質: 24.59g 脂質: 18.39g 食塩相当量: 1.59g	エネルギー: 434kcal たんぱく質: 20.29g 脂質: 12.79g 食塩相当量: 1.49g			
17	木	フルーツゼリー 麦ごはん 豚肉の味噌炒め さつまいも甘煮 みそ汁	牛乳 ☆甘食	豚もも 合わせ味噌 厚揚げ 煮干し 普通牛乳 鶏卵 コンデンスミルク	上白糖 サラダ油 さつまいも 精白米 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん キャベツ 生しいたけ なす	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 16.69g 食塩相当量: 1.39g	エネルギー: 484kcal たんぱく質: 16.59g 脂質: 11.79g 食塩相当量: 1.9g			
18	金	ヨーグルト ハヤシライス プロッコリーの中華和え フルーツ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚もも 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) 無塩 バター 薄力粉 上白糖 ごま油 すりごま 精白米	たまねぎ にんじん グリンビ ース(冷凍) プロッコ リー コーン缶ホール 白味噌	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 18.79g 脂質: 15.59g 食塩相当量: 1.59g	エネルギー: 450kcal たんぱく質: 16.59g 脂質: 10.99g 食塩相当量: 1.39g			
19	土	ヨーグルト ごはん マヨ豆腐 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 焼きご ま 精白米	しょうが にんにく 根菜のみ にんじん 青ピーマン おかか 乾燥わかめ	エネルギー: 550kcal たんぱく質: 22.29g 脂質: 15.89g 食塩相当量: 1.79g	エネルギー: 435kcal たんぱく質: 18.79g 脂質: 11.19g 食塩相当量: 1.39g			
21	月	フルーツゼリー ごはん 厚揚げと青菜の味噌炒め こふき手 みそ汁	牛乳 菓子	厚揚げ 豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	上白糖 サラダ油 じゃがいも (皮なし、生) 精白米	にんじん たまねぎ こまつな しょうが あおりのり だご ほんじめじ	エネルギー: 528kcal たんぱく質: 19.69g 脂質: 14.69g 食塩相当量: 1.99g	エネルギー: 415kcal たんぱく質: 13.79g 脂質: 10.19g 食塩相当量: 1.49g			
22	火	ヨーグルト ごはん 魚のフライ 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳 ☆玄米フレーク	加糖ヨーグルト さけ(生) 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ 油 フレンチドレッシング 精白 米 コーンフレーク	ゆず(生)にん(乾) キャバ ツ きゅうり にんじん たまねぎ	エネルギー: 585kcal たんぱく質: 24.49g 脂質: 16.29g 食塩相当量: 2.29g	エネルギー: 461kcal たんぱく質: 20.39g 脂質: 11.39g 食塩相当量: 1.89g			
23	水	牛乳と菓子 胚芽米ごはん 豚肉ヒジキ風炒め 南瓜煮 かき玉汁	牛乳 ☆コーン入り パンケーキ	普通牛乳 豚もも 赤みそ 鶏卵 かつ お節 ベーコン	サラダ油 上白糖 すりごま はいかめ 精白米 薄力粉 無塩バ ター	ほうれんそう にんにく しょう が にんじん 緑豆もやし 西洋 わかばち あさつき たまねぎ	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 24.59g 脂質: 19.49g 食塩相当量: 1.49g	エネルギー: 482kcal たんぱく質: 20.19g 脂質: 16.79g 食塩相当量: 1.19g			
24	木	牛乳と菓子 食パン クリームシチュー トート フレンチサラダ	牛乳 ☆ひじきおにぎり	普通牛乳 豚もも 豆乳 脱脂粉乳 鶏 ミンチ 油揚げ	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄力粉 無塩バター フレ ンチドレッシング 角型食パン 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ クリンビース(冷凍) トマト キャベツ きゅうり ひじき	エネルギー: 557kcal たんぱく質: 24.29g 脂質: 17.89g 食塩相当量: 1.79g	エネルギー: 453kcal たんぱく質: 15.19g 脂質: 15.19g 食塩相当量: 1.49g			
25	金	ヨーグルト ごはん 親子煮 みそ汁	牛乳 ☆人参クッキー	加糖ヨーグルト 豚もも(皮なし) 高 野豆腐 鶏卵 煮干し 合わせ味噌 普 通牛乳 きな粉	サラダ油 上白糖 マヨドレ 精 白米 薄力粉 無塩バター こ まつな	たまねぎ にんじん さやえん どう プロッコリー ほうれんそ う えのきたけ	エネルギー: 629kcal たんぱく質: 26.39g 脂質: 25.59g 食塩相当量: 1.69g	エネルギー: 492kcal たんぱく質: 21.69g 脂質: 18.29g 食塩相当量: 1.39g			
26	土	フルーツゼリー ごはん 回鍋肉 みそ汁	牛乳 菓子	豚もも 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	サラダ油 片栗粉 上白糖 精白 米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たらみかん 乾 わかめ	エネルギー: 510kcal たんぱく質: 19.29g 脂質: 11.59g 食塩相当量: 1.79g	エネルギー: 401kcal たんぱく質: 13.39g 脂質: 7.89g 食塩相当量: 1.39g			
28	月	フルーツゼリー 食パン マカロニグラタン コーンスロー スープ	牛乳 菓子	豚もも(皮なし) 普通牛乳 豆乳 ベーコン	マカロニ(スパゲッティ) 薄力粉 無塩バター パン粉(乾燥) マ ヨドレ 上白糖 角型食パン	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 にんじん グリンビース(冷凍) キャベツ きゅうり	エネルギー: 592kcal たんぱく質: 24.29g 脂質: 20.79g 食塩相当量: 2.59g	エネルギー: 453kcal たんぱく質: 16.89g 脂質: 14.19g 食塩相当量: 1.99g			
30	水	牛乳と菓子 ごはん 鶏肉のブレン煮 煎餅の物 トマト みそ汁	牛乳 ☆ベイクドチーズ ケーキ	普通牛乳 豚もも(皮なし) 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 クリームチ ーズ 鶏卵 植物性脂肪生クリーム 無糖ヨー グルト	板こんにやく 上白糖 片栗粉 精白米 薄力粉	根菜のみ ブルーン(乾) し たけ 乾燥わかめ きゅうり にんじん トマト たまねぎ レモン(果汁)	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 28.69g 脂質: 24.69g 食塩相当量: 1.49g	エネルギー: 479kcal たんぱく質: 22.99g 脂質: 19.29g 食塩相当量: 1.29g			

【茅ヶ崎市保育園の栄養価について】

○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。
また他の栄養素については『日本人の食事摂取基準2025』をもとに算出した目標量としています。不足しがちなカルシウムや鉄分の摂取、反対に塩分過多にならないよう意識して献立作成に努めております。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ください。)



	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)	562kcal	448kcal
たんぱく質(g)	24.1g	18.3g
脂質(g)	16.2g	13.2g
食塩相当量(g)	1.4g	1.3g

【献立について】

- ・保育園により多少の変更をすることがあります。保育園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。)

