

# 令和8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	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		
1	水	牛乳と菓子 ポークカレーライス ブロッコリーと にんじんのおかか和え 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 削り節	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 精白米 やまといも 上白糖 糖いりごま	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) ブロッコリー みかん缶	E1kcal: 568kcal タバク: 21.6g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 1.3g	E1kcal: 464kcal タバク: 17.9g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.2g			
2	木	牛乳と菓子 麦ご飯 豆腐ツナバーグ 酢の物 スープ	牛乳 菓子	普通牛乳 まくろ油漬缶ライト ベーコン	オートミール サラダ油 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん きゅうり はくさい コーン缶ホール	E1kcal: 586kcal タバク: 19g 脂質: 22.6g 食塩相当量: 1.5g	E1kcal: 471kcal タバク: 16.8g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.3g			
3	金	フルーツゼリー 麦ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 目金平 みそ汁	牛乳 ☆いちごクッキー	さけ(生) 合わせ味噌 削り節 煮干し 普通牛乳 脱脂粉乳	マヨドレ サラダ油 しらす 上白糖 いりごま 精白米 薄力粉 無塩バター いちごジャム	ごぼう にんじん 青ピーマン ほうれんそう	E1kcal: 548kcal タバク: 24g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1.5g	E1kcal: 447kcal タバク: 17.2g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.1g			
4	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 焼きふく 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 乾燥わかめ	E1kcal: 550kcal タバク: 22g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.7g	E1kcal: 435kcal タバク: 18.7g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.3g			
6	月	フルーツゼリー 食パン マカロニグラタン コールスロー スープ	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 普通牛乳 豆乳 ベーコン	マカロニ 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 キャベツ きゅうり	E1kcal: 627kcal タバク: 22g 脂質: 28g 食塩相当量: 2.3g	E1kcal: 459kcal タバク: 16.6g 脂質: 17g 食塩相当量: 1.7g			
7	火	牛乳と菓子 ごはん 筑前煮 青菜の納豆和え みそ汁	牛乳 ☆オレンジケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 高野豆腐 焼き竹輪 挽きわり納豆 削り節 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	板こんにゃく サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん 干しいたけ さやいんげん ほうれんそう 緑豆もやし だいこん 乾燥わかめ パレシオオレンジジュース(ストレート)	E1kcal: 582kcal タバク: 27.4g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 2g	E1kcal: 476kcal タバク: 21.7g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 1.6g			
8	水	ヨーグルト 麦ご飯 鶏肉のマーマレードソテー ブロッコリーサラダ フルーツ みそ汁	牛乳 ☆焼きそば	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 豚ミンチ	マーマレード 薄力粉 サラダ油 上白糖 精白米 中華めん(蒸)	ブロッコリー にんにく 白桃缶 たまねぎ キャベツ 青ピーマン 緑豆もやし	E1kcal: 552kcal タバク: 27.9g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.7g	E1kcal: 442kcal タバク: 23.1g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 1.5g			
9	木	牛乳と菓子 麦ご飯 豚肉ピビンバ風炒め 南瓜煮 春雨スープ	牛乳 ☆りんごマフィン	普通牛乳 豚もも 赤みそ 鶏卵	サラダ油 上白糖 すりごま 普通はるさめ(乾) ごま油 精白米 グラニュー糖 薄力粉 りんごジャム	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし 西洋かぼちゃ 干しいたけ たまねぎ	E1kcal: 586kcal タバク: 20.4g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 1.3g	E1kcal: 476kcal タバク: 17.1g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.2g			
10	金	ヨーグルト 麦ご飯 クリスピーチキン ひじきサラダ みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏ささ身 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) 精白米	ひじき きゅうり にんじん 緑豆もやし えのきたけ	E1kcal: 573kcal タバク: 23g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 1.6g	E1kcal: 441kcal タバク: 19.5g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.4g			
11	土	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	E1kcal: 577kcal タバク: 18.3g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.4g	E1kcal: 451kcal タバク: 13g 脂質: 9.9g 食塩相当量: 1g			
13	月	フルーツゼリー 食パン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 黄だいず(ゆで) 普通牛乳	マカロニ サラダ油 薄力粉 じゃがいも(皮なし、生) 上白糖 マヨドレ 角型食パン	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) きゅうり ほうれんそう	E1kcal: 569kcal タバク: 23.3g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 2.2g	E1kcal: 437kcal タバク: 16g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.7g			
14	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 菓子	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 マヨドレ 上白糖 精白米	切干しいたけ(乾) キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	E1kcal: 646kcal タバク: 23.9g 脂質: 23.3g 食塩相当量: 1.8g	E1kcal: 445kcal タバク: 19.9g 脂質: 11.2g 食塩相当量: 1.5g			
15	水	牛乳と菓子 麦ご飯 蒸し団子 ワカメ和風サラダ すまし汁	牛乳 ☆スパゲティ ナポリタン	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 ベーコン パルメザンチーズ	オートミール ごま油 上白糖 サラダ油 精白米	たまねぎ コーン缶ホール にんじん キャベツ 乾燥わかめ こまつな 青ピーマン	E1kcal: 567kcal タバク: 24.4g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.9g	E1kcal: 469kcal タバク: 20.2g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.4g			
16	木	ヨーグルト 麦ご飯 マーボー豆腐 ごま和え スープ	牛乳 ☆しらすとースト	加糖ヨーグルト 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 ベーコン 普通牛乳 しらす干し(半乾燥)	上白糖 ごま油 片栗粉 すりごま 精白米 角型食パン マヨドレ	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう 緑豆もやし えのきたけ あおりのり	E1kcal: 535kcal タバク: 25g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.8g	E1kcal: 433kcal タバク: 20.9g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.5g			
17	金	牛乳と菓子 麦ご飯 鶏肉のブルーン煮 酢の物 トマト みそ汁	牛乳 ☆バイクドチーズ ケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 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	板こんにゃく 上白糖 片栗粉 精白米 薄力粉	根深ねぎ ブルーン(乾) しょうが 乾燥わかめ きゅうり にんじん トマト 切干しいたけ(乾) レモン(果汁)	E1kcal: 569kcal タバク: 25.9g 脂質: 21.8g 食塩相当量: 1.4g	E1kcal: 473kcal タバク: 21.2g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.2g			
18	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	E1kcal: 608kcal タバク: 19.1g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.8g	E1kcal: 471kcal タバク: 13.5g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 1.3g			
20	月	フルーツゼリー 食パン アレクサンダーフレッシュ トマト フレンチサラダ	牛乳 菓子	豚もも 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 上白糖 角型食パン	たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース(冷凍) トマト キャベツ きゅうり	E1kcal: 546kcal タバク: 18.9g 脂質: 21.9g 食塩相当量: 1.9g	E1kcal: 410kcal タバク: 13.1g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.5g			
21	火	牛乳と菓子 ごはん 魚の若草焼き 人参のおかか和え フルーツ みそ汁	牛乳 ☆グレーゼリー 菓子	普通牛乳 さけ(生) パルメザンチーズ かつお節 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 ゼラチン	マヨドレ サラダ油 精白米 上白糖	しょうが たまねぎ パセリ にんじん 緑豆もやし 白桃缶 えのきたけ ぶどうジュース 寒天	E1kcal: 543kcal タバク: 24.2g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.8g	E1kcal: 438kcal タバク: 20.4g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.5g			
22	水	ヨーグルト ごはん ハンバーグ キャベツのマリネ フルーツ みそ汁	牛乳 ☆コーン入り パンケーキ	豚ミンチ 普通牛乳 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 鶏卵 ベーコン	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 ひじき レッドキャベツ キャベツ みかん缶 乾燥わかめ	E1kcal: 614kcal タバク: 25g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 1.3g	E1kcal: 477kcal タバク: 19.8g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 0.8g			
23	木	牛乳と菓子 ごはん はんぺんチーズフライ 青菜和え けんちん汁	牛乳 菓子	普通牛乳 木綿豆腐 かつお節	つきこんにゃく 精白米	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり(きざみ海苔) だいこん ごぼう 根深ねぎ	E1kcal: 590kcal タバク: 18.3g 脂質: 21.2g 食塩相当量: 1.8g	E1kcal: 457kcal タバク: 15.4g 脂質: 16g 食塩相当量: 1.4g			
24	金	牛乳と菓子 ごはん 厚焼き卵 ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆バナナケーキ	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 油揚げ 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	たまねぎ にんじん さやいんげん ひじき 切干しいたけ(乾) あさつき バナナ	E1kcal: 601kcal タバク: 23.8g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 1.7g	E1kcal: 490kcal タバク: 19.6g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.3g			
25	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 焼きふく 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	E1kcal: 526kcal タバク: 17.6g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.7g	E1kcal: 419kcal タバク: 15.7g 脂質: 8g 食塩相当量: 1.3g			
27	月	牛乳と菓子 ロールパン 鶏肉のトマト煮 こぶき芋 スープ	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 黄だいず(ゆで)	マカロニ サラダ油 薄力粉 じゃがいも(皮なし、生) ロールパン	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)	E1kcal: 581kcal タバク: 22g 脂質: 22.8g 食塩相当量: 1.9g	E1kcal: 449kcal タバク: 18g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.6g			
28	火	牛乳と菓子 ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	牛乳 ☆キャロット ケーキ	普通牛乳 さわら 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 無糖ヨーグルト 鶏卵	上白糖 すりごま 精白米 薄力粉 無塩バター	しょうが ほうれんそう 緑豆もやし にんじん なめこゆで レモン(果汁)	E1kcal: 541kcal タバク: 25.5g 脂質: 18g 食塩相当量: 1.5g	E1kcal: 443kcal タバク: 20.7g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.2g			
30	木	ヨーグルト 食パン スペイン風オムレツ 白菜サラダ コーンスープ	牛乳 ☆たけのこおかか おにぎり	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳 豆乳 油揚げ かつお節	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター 上白糖 サラダ油 角型食パン 精白米	たまねぎ パセリ はくさい にんじん きゅうり クリームコーン缶 たけのこ(ゆで)	E1kcal: 579kcal タバク: 25.9g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 2.1g	E1kcal: 453kcal タバク: 21.3g 脂質: 15g 食塩相当量: 1.7g			

### 【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。)



	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)	575kcal	458kcal
たんぱく質(g)	22.8g	18.3g
脂質(g)	19.4g	14.0g
食塩相当量(g)	1.7g	1.4g

	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。保育園日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。)

