

令和7年5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 木	ヨーグルト	ごはん ポークビーンズ 切干大根のサラダ スープ	牛乳 ☆豆乳くずもち	加糖ヨーグルト 黄だいず（乾） 豚もも ロースハム 普通牛乳 豆乳 きな粉	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター すりごま マヨドレ 精白米 片栗粉 上白糖	にんじん たまねぎ 切干しだいこん（乾） きゅうり キャベツ	1ℓ当たり：549kcal タンパク：23.3g 脂質：17g 食塩相当量：1.2g	1ℓ当たり：442kcal タンパク：19.8g 脂質：12g 食塩相当量：1g
2 金	フルーツゼリー	麦ご飯 ツナカレー 春雨サラダ フルーツ	牛乳 菓子	まぐろ油漬缶ライト 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも（皮なし、生） サラダ油 薄力粉 無塩バター 普通はるさめ（乾） すりごま マヨドレ 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース（冷凍） きゅうり みかん缶	1ℓ当たり：618kcal タンパク：17.3g 脂質：18.1g 食塩相当量：1.6g	1ℓ当たり：484kcal タンパク：12.1g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.2g
7 水	フルーツゼリー	★こどもの日ランチ★ わかめごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ブチゼリー みそ汁	牛乳 菓子	鶏もも（皮なし） 脱脂粉乳 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） 上白糖 マヨドレ オレンジゼリー 精白米	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ 乾燥わかめ	1ℓ当たり：586kcal タンパク：25g 脂質：15.3g 食塩相当量：2.5g	1ℓ当たり：457kcal タンパク：17.3g 脂質：10.5g 食塩相当量：1.9g
8 木	牛乳と菓子	食パン スペイン風オムレツ フレンチサラダ スープ	牛乳 ☆ごま味噌 焼きおにぎり	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ ベーコン 合わせ味噌	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター フレンチドレッシング 角型食パン 精白米 上白糖 すりごま	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり はくさい	1ℓ当たり：562kcal タンパク：24.1g 脂質：21.5g 食塩相当量：1.9g	1ℓ当たり：456kcal タンパク：19.6g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.6g
9 金	ヨーグルト	胚芽米ご飯 魚のムニエル ごま和え フルーツ みそ汁	牛乳 ☆ポテトフライ	加糖ヨーグルト さけ（生） 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 サラダ油 無塩バター すりごま 上白糖 はいが米 精白米 じゃがいも（皮なし、生）	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん みかん缶 かぶ かぶ菜 あおのり	1ℓ当たり：533kcal タンパク：24.9g 脂質：19.7g 食塩相当量：1.4g	1ℓ当たり：423kcal タンパク：21g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.2g
10 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 グリンピース（冷凍） ブロッコリー	1ℓ当たり：585kcal タンパク：22.1g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.5g	1ℓ当たり：454kcal タンパク：15.4g 脂質：9.6g 食塩相当量：1.1g
12 月	牛乳と菓子	ロールパン 鶏肉のトマト煮 こふき芋 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・スパゲッティ 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） あおのり	1ℓ当たり：515kcal タンパク：21.9g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.9g	1ℓ当たり：424kcal タンパク：17.7g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.5g
13 火	ヨーグルト	ごはん はんぺんチーズフライ 青菜とコーンのお浸し すまし汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト はんぺん プロセスチーズ 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳	薄力粉 パン粉（乾燥） サラダ油 精白米	ほうれんそう コーン缶ホール にんじん ほんしめじ	1ℓ当たり：556kcal タンパク：20.2g 脂質：14.4g 食塩相当量：2.3g	1ℓ当たり：441kcal タンパク：17.5g 脂質：10.2g 食塩相当量：1.7g
14 水	フルーツゼリー	麦ご飯 マーボー豆腐 ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆オレンジケーキ	木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 油揚げ 煮干し 普通牛乳 鶏卵	上白糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 焼きふ 精白米 薄力粉 無塩バター	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ピーマン ひじき 乾燥わかめ オレンジジュース（ストレート）	1ℓ当たり：599kcal タンパク：24.1g 脂質：22.1g 食塩相当量：1.7g	1ℓ当たり：472kcal タンパク：16.8g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.2g
15 木	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のマーマレードソテー ブロッコリーサラダ トマト みそ汁	牛乳 ☆さつまいも 蒸しパン	加糖ヨーグルト 鶏もも（皮なし） 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 脱脂粉乳 鶏卵	マーマレード 薄力粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも（皮なし、生） 精白米 さつまいも	ブロッコリー にんじん トマト あさつき	1ℓ当たり：539kcal タンパク：26.6g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.7g	1ℓ当たり：426kcal タンパク：21.8g 脂質：8.9g 食塩相当量：1.4g
16 金	牛乳と菓子	ごはん 魚の味噌煮 ごま酢和え みそ汁	牛乳 ☆オートミール クッキー	普通牛乳 さわら 合わせ味噌 木綿豆腐 煮干し 鶏卵	上白糖 すりごま 精白米 オートミール 薄力粉 無塩バター	しょうが 根深ねぎ 緑豆もやし にんじん きゅうり 乾燥わかめ レーズン	1ℓ当たり：606kcal タンパク：26.6g 脂質：22.3g 食塩相当量：1.4g	1ℓ当たり：488kcal タンパク：21.4g 脂質：18.6g 食塩相当量：1.1g
17 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 精白米	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース（冷凍） 白桃缶	1ℓ当たり：537kcal タンパク：17.7g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.5g	1ℓ当たり：427kcal タンパク：15.7g 脂質：8g 食塩相当量：1.2g
19 月	ヨーグルト	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリー スープ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも（皮なし） 普通牛乳 豆乳	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 ロールパン	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 にんじん グリンピース（冷凍） ブロッコリー	1ℓ当たり：604kcal タンパク：25.5g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.4g	1ℓ当たり：470kcal タンパク：20.6g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.9g
20 火	フルーツゼリー	ごはん 鶏の唐揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 菓子	鶏もも（皮なし） 削り節 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 サラダ油 精白米	にんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん だいこん	1ℓ当たり：529kcal タンパク：23.2g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.8g	1ℓ当たり：416kcal タンパク：16.3g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.4g
21 水	牛乳と菓子	胚芽米ご飯 ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	牛乳 ☆ごまマフィン	普通牛乳 豚もも あさり水煮缶 脱脂粉乳 鶏卵	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 はいが米 精白米 グラニュー糖 いりごま	たまねぎ にんじん グリンピース（冷凍） キャベツ きゅうり コーン缶ホール みかん缶	1ℓ当たり：620kcal タンパク：20.4g 脂質：23.4g 食塩相当量：1.5g	1ℓ当たり：500kcal タンパク：17.3g 脂質：19.2g 食塩相当量：1.1g
22 木	牛乳と菓子	ごはん ちぐさ焼き ジャガイモの甘煮 すまし汁	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） 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 ひじき 乾燥わかめ	1ℓ当たり：564kcal タンパク：24.2g 脂質：18g 食塩相当量：2.1g	1ℓ当たり：461kcal タンパク：19.5g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.5g
23 金	ヨーグルト	ごはん 魚の照り焼き ひじき炒め煮 具だくさん汁	牛乳 ☆カルピスゼリー 菓子	加糖ヨーグルト めかじき 油揚げ 鶏もも（皮なし） かつお節 普通牛乳 ゼラチン	サラダ油 上白糖 精白米 乳酸菌飲料	ひじき にんじん だいこん 根深ねぎ 干しいたけ 寒天 みかん缶	1ℓ当たり：511kcal タンパク：25g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.2g	1ℓ当たり：403kcal タンパク：20.2g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.1g
24 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	豚もも 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 白桃缶	1ℓ当たり：611kcal タンパク：20.9g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.8g	1ℓ当たり：485kcal タンパク：14.8g 脂質：9.4g 食塩相当量：1.2g
26 月	フルーツゼリー	食パン オムレツ サラダ スープ	牛乳 菓子	鶏卵 豚ミンチ ベーコン 普通牛乳	サラダ油 マヨドレ 角型食パン	ほうれんそう 生しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶ホール えのきたけ	1ℓ当たり：523kcal タンパク：23.5g 脂質：20.1g 食塩相当量：2.2g	1ℓ当たり：406kcal タンパク：16.2g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.7g
27 火	牛乳と菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜磯和え みそ汁	牛乳 ☆大学芋	普通牛乳 豚もも 煮干し 合わせ味噌	サラダ油 精白米 さつまいも 上白糖 いりごま	たまねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり（きざみ海苔） キャベツ	1ℓ当たり：576kcal タンパク：23.1g 脂質：18.4g 食塩相当量：1.3g	1ℓ当たり：474kcal タンパク：19.1g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.1g
28 水	ヨーグルト	ごはん 信田煮 ワカメ和風サラダ すまし汁	牛乳 ☆キャラット ケーキ	加糖ヨーグルト 油揚げ 鶏ミンチ 鶏卵 かつお節 普通牛乳 無糖ヨーグルト	上白糖 サラダ油 焼きふ 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん 干しいたけ グリンピース（冷凍） キャベツ 乾燥わかめ コーン缶ホール たまねぎ レモン（果汁）	1ℓ当たり：566kcal タンパク：22.2g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.5g	1ℓ当たり：448kcal タンパク：18.9g 脂質：14g 食塩相当量：1.3g
29 木	牛乳と菓子	麦ご飯 パンパnjiー 南瓜煮 みそ汁	牛乳 ☆りんごゼリー 菓子	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 ゼラチン	上白糖 すりごま 精白米	緑豆もやし きゅうり にんじん 西洋かぼちゃ なめこゆで 寒天 りんごジュース（濃縮還元）	1ℓ当たり：537kcal タンパク：24.3g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.6g	1ℓ当たり：450kcal タンパク：20.2g 脂質：11.9g 食塩相当量：1.3g
30 金	フルーツゼリー	ごはん 魚の磯辺揚げ おから炒め煮 すまし汁	牛乳 菓子	まあい 鶏卵 おから 鶏ミンチ さつま揚げ 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳	薄力粉 サラダ油 上白糖 精白米	あおのり 根深ねぎ にんじん 生しいたけ さやいんげん こまつな	1ℓ当たり：582kcal タンパク：26.2g 脂質：17g 食塩相当量：1.6g	1ℓ当たり：464kcal タンパク：18.4g 脂質：11.9g 食塩相当量：1.1g
31 土	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが フルーツ みそ汁	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	じゃがいも（皮なし、生） しらす たき サラダ油 上白糖 焼きふ 精白米	にんじん たまねぎ グリンピース（冷凍） みかん缶	1ℓ当たり：547kcal タンパク：20.5g 脂質：11.2g 食塩相当量：1.5g	1ℓ当たり：434kcal タンパク：17.6g 脂質：7.7g 食塩相当量：1.2g

【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。
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	449kcal
たんぱく質 (g)	23.3g	18.3g
脂質 (g)	17.5g	13.2g
食塩相当量 (g)	1.7g	1.3g