令和８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 10時	献立名 昼食	献立名 15時	あか 体をつくる・血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価 ３歳以上児	栄養価 ３歳未満児
1	金	牛乳と菓子	★こどもの日ランチ★ わかめごはん こいのぼりミートローフ ブロッコリーサラダ キャラクターポテト スープ	牛乳 ☆フルーツポンチ	普通牛乳　豚ミンチ　ロースハム　削り節　ベーコン	オートミール　サラダ油　上白糖　ミニオンズポテト（冷凍）　精白米	たまねぎ　にんじん　ホールコーン缶　グリンピース（冷凍）　ブロッコリー　乾燥わかめ　みかん缶　白桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：543kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.7g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.1g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.3g
2	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：611kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.9g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：485kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.8g 脂質：9.4g 食塩相当量：1.2g
7	木	フルーツゼリー	ライス ブラウンシチュー コールスロー　フルーツ	牛乳 ☆マカロニ安倍川	豚もも　普通牛乳　きな粉	じゃがいも（皮なし、生）　無塩バター　薄力粉　マヨドレ　上白糖　精白米　マカロニ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム水煮缶　にんにく　キャベツ　きゅうり　白桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：557kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.9g 脂質：14.7g 食塩相当量：1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：492kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.3g 脂質：12.1g 食塩相当量：1.3g
8	金	ヨーグルト	麦ご飯 ポークチャップ ジャガイモの甘煮 みそ汁	牛乳 ☆オートミール クッキー	加糖ヨーグルト　豚もも　煮干し　合わせ味噌　普通牛乳　鶏卵	薄力粉　サラダ油　じゃがいも（皮なし、生）　上白糖　精白米　オートミール　無塩バター	たまねぎ　にんじん　青ピーマン　えのきたけ　にんにく　だいこん　ほうれんそう　レーズン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：653kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.2g 脂質：22.9g 食塩相当量：1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：514kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.9g 脂質：16.2g 食塩相当量：1.2g
9	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：577kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.3g 脂質：14.2g 食塩相当量：1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：451kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13g 脂質：9.9g 食塩相当量：1g
11	月	牛乳と菓子	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	普通牛乳　鶏もも（皮なし）　豆乳	マカロニ　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：634kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25.3g 脂質：27.2g 食塩相当量：2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：480kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.4g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.8g
12	火	ヨーグルト	麦ご飯 鮭の塩焼き ごま和え　フルーツ みそ汁	牛乳 ☆アメリカン ドック	加糖ヨーグルト　さけ（生）　煮干し　合わせ味噌　普通牛乳　鶏卵　ウインナーソーセージ	サラダ油　すりごま　上白糖　精白米　薄力粉	ほうれんそう　緑豆もやし　にんじん　みかん缶　かぶ　かぶ葉	ｴﾈﾙｷﾞｰ：584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：27.3g 脂質：24.2g 食塩相当量：2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：466kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.6g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.7g
13	水	牛乳と菓子	ごはん 親子煮　れんこん金平 みそ汁	牛乳 ☆きな粉クッキー	普通牛乳　鶏もも（皮なし）　高野豆腐　鶏卵　削り節　煮干し　合わせ味噌　きな粉	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　さやえんどう　れんこん　ほうれんそう　えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：633kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25.4g 脂質：24.5g 食塩相当量：1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：511kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.4g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.2g
14	木	フルーツゼリー	食パン ミートコロッケ ダイコーンサラダ 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　上白糖　角型食パン	たまねぎ　にんじん　だいこん　きゅうり　ホールコーン缶　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：592kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.9g 脂質：24.5g 食塩相当量：2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.2g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.7g
15	金	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き おかか和え　すまし汁	牛乳 ☆ミート スパゲッティ	普通牛乳　鶏もも（皮なし）　合わせ味噌　削り節　はんぺん　かつお節　豚ミンチ	上白糖　すりごま　サラダ油　精白米	キャベツ　にんじん　ホールコーン缶　こまつな　たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：27.5g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.1g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.3g
16	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.5g 脂質：11.2g 食塩相当量：1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.6g 脂質：7.7g 食塩相当量：1.2g
18	月	牛乳と菓子	チキンカレーライス 春雨の中華風　フルーツ	牛乳　菓子	普通牛乳　鶏もも（皮なし）　あさり水煮缶	じゃがいも（皮なし、生）　サラダ油　普通はるさめ（乾）　上白糖　ごま油　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：589kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18g 脂質：17.8g 食塩相当量：1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：482kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.4g 脂質：15.3g 食塩相当量：1g
19	火	フルーツゼリー	麦ご飯 新じゃがのそぼろ煮 青菜磯和え　五月汁	牛乳 ☆ピーチケーキ	豚ミンチ　木綿豆腐　煮干し　合わせ味噌　普通牛乳　脱脂粉乳　鶏卵	じゃがいも（皮なし、生）　サラダ油　上白糖　精白米　薄力粉　無塩バター	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ水煮缶　さやいんげん（若さや、冷凍）　ほうれんそう　緑豆もやし　焼きのり（きざみ海苔）　乾燥わかめ　白桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：573kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.8g 脂質：19.3g 食塩相当量：1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：468kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15g 脂質：13.5g 食塩相当量：1g
20	水	ヨーグルト	麦ご飯 豆腐ツナバーグ キャベツときゅうりの サラダ　みそ汁	牛乳 玄米フレーク	加糖ヨーグルト　まぐろ油漬缶ライト　普通牛乳　煮干し　合わせ味噌	オートミール　サラダ油　上白糖　精白米　コーンフレーク	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　キャベツ　きゅうり　だいこん　こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.1g 脂質：16g 食塩相当量：2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：444kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.5g 脂質：11.3g 食塩相当量：1.7g
21	木	牛乳と菓子	麦ご飯 ちぐさ焼き さつまいも甘煮　みそ汁	牛乳 ☆ごま揚げパン	普通牛乳　鶏卵　あさり水煮缶　豚ミンチ　煮干し　合わせ味噌	上白糖　サラダ油　さつまいも　精白米　ロールパン　すりごま	たまねぎ　にんじん　青ピーマン　ひじき　えのきたけ　乾燥わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：671kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25.1g 脂質：23.2g 食塩相当量：2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：546kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：19.2g 食塩相当量：1.6g
22	金	牛乳と菓子	ごはん 魚の味噌煮　ごま和え すまし汁	牛乳 ☆ブルーベリー クッキー	普通牛乳　さわら　合わせ味噌　かつお節	上白糖　すりごま　精白米　薄力粉　無塩バター　ブルーベリージャム	しょうが　根深ねぎ　緑豆もやし　にんじん　ほうれんそう　たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.5g 脂質：18.3g 食塩相当量：1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：441kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.4g 脂質：15.8g 食塩相当量：1g
23	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　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.7g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.3g
25	月	牛乳と菓子	麦ご飯 信田煮 ワカメ和風サラダ すまし汁	牛乳　菓子	普通牛乳　油揚げ　鶏ミンチ　焼き竹輪　かつお節	上白糖　サラダ油　精白米	にんじん　干ししいたけ　えだまめ（冷凍）　キャベツ　乾燥わかめ　ホールコーン缶　たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：573kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：20.9g 食塩相当量：1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.1g 脂質：16.8g 食塩相当量：1.4g
26	火	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　干ししいたけ　寒天　みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.5g 脂質：18g 食塩相当量：1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：402kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.3g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.2g
27	水	フルーツゼリー	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜の納豆和え　みそ汁	牛乳　☆大学芋	豚もも　挽きわり納豆　削り節　煮干し　合わせ味噌　普通牛乳	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　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24g 脂質：19g 食塩相当量：1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：464kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：13.4g 食塩相当量：1g
28	木	ヨーグルト	食パン オムレツ ブロッコリーサラダ トマトスープ	牛乳 ☆きつねうどん	加糖ヨーグルト　鶏卵　豚ミンチ　ベーコン　普通牛乳　かつお節　油揚げ	サラダ油　上白糖　角型食パン　うどん（ゆで）	ほうれんそう　たまねぎ　ブロッコリー　にんじん　ホールコーン缶　キャベツ　トマト　えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：27.8g 脂質：23g 食塩相当量：2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：422kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.1g 脂質：16.8g 食塩相当量：2.2g
29	金	牛乳と菓子	麦ご飯 バンバンジー 南瓜煮　みそ汁	牛乳　菓子	普通牛乳　鶏もも（皮なし）　木綿豆腐　煮干し　合わせ味噌	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：569kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.7g 脂質：17.8g 食塩相当量：1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.3g 脂質：18g 食塩相当量：1.5g
30	土	フルーツゼリー	ごはん 回鍋肉　フルーツ 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　にら　みかん缶　乾燥わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：510kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.2g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：403kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.3g 脂質：7.8g 食塩相当量：1.3g

【茅ヶ崎市保育園の栄養量について】

〇1～2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。

〇3～5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歳児クラス	480	20.0	13.0	225	2.0	200	0.20	0.30	18	1.0未満	3.5
3～5歳児クラス	585	24.1	16.2	300	2.5	250	0.25	0.40	20	1.4未満	4.0

	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

【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。）