

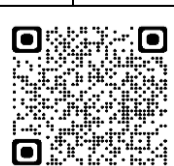
# 令和8年6月 茅ヶ崎市立保育園給食献立表

\*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月	フルーツゼリー	食パン スペイン風オムレツ フレッシュサラダ スープ	牛乳 菓子	鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳	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	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	E1キ+ : 562kcal タバク : 22.8g 脂質 : 25.5g 食塩相当量 : 2.1g	E1キ+ : 426kcal タバク : 16.2g 脂質 : 14.4g 食塩相当量 : 1.5g			
2火	牛乳と菓子	麦ご飯 豆腐ツナバーグ ひじき炒め煮 フルーツ すまし汁	牛乳 ☆バナナケーキ	普通牛乳 まくろ油漬缶ライト 油揚げ かつお節	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 えのきたけ ひじき みかん缶 ほうれんそう バナナ	E1キ+ : 627kcal タバク : 21.4g 脂質 : 21g 食塩相当量 : 1.5g	E1キ+ : 518kcal タバク : 17.8g 脂質 : 17.7g 食塩相当量 : 1.2g			
3水	ヨーグルト	麦ご飯 春巻き おかか和え みそ汁	牛乳 玄米フレーク	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 削り節 木綿豆腐 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 コーンスター	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが キャベツ ホールコーン缶	E1キ+ : 601kcal タバク : 20.3g 脂質 : 17.2g 食塩相当量 : 1.9g	E1キ+ : 484kcal タバク : 17.6g 脂質 : 12.1g 食塩相当量 : 1.5g			
4木	牛乳と菓子	ごはん 煮魚 大根サラダ トマト みそ汁	牛乳 ☆オートミール クッキー	普通牛乳 さわら 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	上白糖 マヨドレ じゃがいも(皮なし、生) 精白米 オートミール 薄力粉 無塩バター	しょうが だいこん きゅうり にんじん トマト こまつな レーズン	E1キ+ : 598kcal タバク : 23.9g 脂質 : 20.2g 食塩相当量 : 1.3g	E1キ+ : 489kcal タバク : 19.8g 脂質 : 17.2g 食塩相当量 : 1.1g			
5金	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉パベキューソース ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ☆ピーチケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 煮干し 合わせ味噌 脱脂粉乳 鶏卵	上白糖 サラダ油 じゃがいも(皮なし、生) マヨドレ 精白米 薄力粉 無塩バター	しょうが バインアップル缶 たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ 乾燥わかめ 白桃缶	E1キ+ : 591kcal タバク : 24.9g 脂質 : 17.9g 食塩相当量 : 1.8g	E1キ+ : 493kcal タバク : 20.4g 脂質 : 15.3g 食塩相当量 : 1.5g			
6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 グリンピース(冷凍) にんにく 白桃缶	E1キ+ : 627kcal タバク : 19.6g 脂質 : 14.4g 食塩相当量 : 1.8g	E1キ+ : 503kcal タバク : 14.2g 脂質 : 10.3g 食塩相当量 : 1.2g			
8月	ヨーグルト	食パン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 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 薄力粉 無塩バター パン粉(乾燥) 上白糖 サラダ油 角型食パン	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 にんじん ブロッコリー ホールコーン缶	E1キ+ : 622kcal タバク : 23.5g 脂質 : 26g 食塩相当量 : 2.4g	E1キ+ : 462kcal タバク : 20.3g 脂質 : 14.8g 食塩相当量 : 2.1g			
9火	牛乳と菓子	ごはん 厚揚げと鶏肉の旨煮 ひじき五色和え トマト すまし汁	牛乳 ☆かかん	普通牛乳 厚揚げ 鶏もも(皮なし) 油揚げ はんぺん かつお節	つきこんにやく 上白糖 すりごま 精白米 やまといも 甘納豆	干しいたけ にんじん さやいんげん ひじき きゅうり 緑豆 もやし トマト こまつな	E1キ+ : 564kcal タバク : 23.7g 脂質 : 14.9g 食塩相当量 : 1.9g	E1キ+ : 469kcal タバク : 19.2g 脂質 : 13.6g 食塩相当量 : 1.6g			
10水	フルーツゼリー	麦ご飯 松風焼き 青菜磯和え みそ汁	牛乳 ☆きな粉クッキー	鶏ミンチ 鶏卵 木綿豆腐 合わせ味噌 油揚げ 煮干し 普通牛乳 きな粉	パン粉(乾燥) サラダ油 いらごま 精白米 薄力粉 上白糖 無塩バター	たまねぎ 生しいたけ 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) 切干しいたけ(乾)	E1キ+ : 665kcal タバク : 25.7g 脂質 : 27.4g 食塩相当量 : 1.6g	E1キ+ : 539kcal タバク : 18.4g 脂質 : 19.3g 食塩相当量 : 1g			
11木	牛乳と菓子	食パン ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ スープ	牛乳 ☆みそ煮込み うどん	普通牛乳 黄だいず(乾) 豚ミンチ パーコン 鶏もも(皮なし) 合わせ味噌	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 うどん(ゆで)	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 だいこん 根深ねぎ	E1キ+ : 529kcal タバク : 25g 脂質 : 20.5g 食塩相当量 : 2.7g	E1キ+ : 436kcal タバク : 20.7g 脂質 : 17.5g 食塩相当量 : 2g			
12金	牛乳と菓子	麦ご飯 蒸し団子 ごま和え すまし汁	牛乳 菓子	普通牛乳 豚ミンチ 焼き竹輪 かつお節	オートミール ごま油 すりごま 上白糖 精白米	たまねぎ ホールコーン缶 にんじん キャベツ こまつな	E1キ+ : 592kcal タバク : 22.1g 脂質 : 22.5g 食塩相当量 : 2g	E1キ+ : 498kcal タバク : 18.2g 脂質 : 19.9g 食塩相当量 : 1.3g			
13土	ヨーグルト	ごはん 回鍋肉 フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 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 焼きか 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 白桃缶 乾燥わかめ	E1キ+ : 533kcal タバク : 19.9g 脂質 : 11.6g 食塩相当量 : 1.7g	E1キ+ : 429kcal タバク : 17.3g 脂質 : 8.1g 食塩相当量 : 1.4g			
15月	牛乳と菓子	食パン 洋風厚焼き卵 キャベツときゅうりの サラダ スープ	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏卵 鶏ミンチ	サラダ油 上白糖 角型食パン	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	E1キ+ : 542kcal タバク : 22.7g 脂質 : 24.3g 食塩相当量 : 2.2g	E1キ+ : 427kcal タバク : 18.8g 脂質 : 15.6g 食塩相当量 : 1.8g			
16火	ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 五目金平 みそ汁	牛乳 ☆玄米フレーク クッキー	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 削り節 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	サラダ油 しらたき 上白糖 いらごま 精白米 薄力粉 無塩バター	ごぼう にんじん こまつな なめこゆで	E1キ+ : 584kcal タバク : 25.1g 脂質 : 19.5g 食塩相当量 : 1.5g	E1キ+ : 471kcal タバク : 21.4g 脂質 : 13.9g 食塩相当量 : 1.3g			
17水	牛乳と菓子	麦ご飯 信田煮 ダイコンサラダ すまし汁	牛乳 ☆ごまマフィン	普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 焼き竹輪 かつお節 鶏卵	上白糖 マヨドレ サラダ油 精白米 グラニュー糖 薄力粉 いらごま	にんじん 干しいたけ えだまめ(冷凍) だいこん きゅうり ホールコーン缶 たまねぎ	E1キ+ : 569kcal タバク : 20.6g 脂質 : 22.7g 食塩相当量 : 1.6g	E1キ+ : 470kcal タバク : 17.3g 脂質 : 18.8g 食塩相当量 : 1.3g			
18木	ヨーグルト	麦ご飯 ツナナゲット マカロニサラダ みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト まくろ油漬缶ライト 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 マカロニ マヨドレ 精白米	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん こまつな	E1キ+ : 629kcal タバク : 19.3g 脂質 : 27.7g 食塩相当量 : 1.5g	E1キ+ : 495kcal タバク : 17.3g 脂質 : 17.3g 食塩相当量 : 1.1g			
19金	牛乳と菓子	ごはん 魚の若草焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ みそ汁	牛乳 ☆あじさいゼリー 菓子	普通牛乳 さけ(生) パルメザンチーズ 油揚げ かつお節 煮干し 合わせ味噌	マヨドレ しらたき サラダ油 上白糖 じゃがいも(皮なし、生) 精白米 乳酸菌飲料	しょうが たまねぎ 切干しいたけ(乾) こまつな にんじん 白桃缶 ほうれんそう ぶどうジュース 寒天	E1キ+ : 557kcal タバク : 26g 脂質 : 14.7g 食塩相当量 : 1.7g	E1キ+ : 466kcal タバク : 21.3g 脂質 : 12.5g 食塩相当量 : 1.5g			
20土	フルーツゼリー	ごはん 肉じゃが みそ汁 フルーツ	牛乳 菓子	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 焼きか 精白米	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) 乾燥わかめ みかん缶	E1キ+ : 559kcal タバク : 20.7g 脂質 : 11.2g 食塩相当量 : 1.7g	E1キ+ : 455kcal タバク : 14.8g 脂質 : 7.7g 食塩相当量 : 1.1g			
22月	フルーツゼリー	食パン クリスマスチキン 酢の物 トマトスープ	牛乳 菓子	鶏ささ身 パーコン 普通牛乳	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ油 上白糖 角型食パン	だいこん きゅうり にんじん キャベツ トマト えのきたけ	E1キ+ : 559kcal タバク : 23.9g 脂質 : 23.9g 食塩相当量 : 2.2g	E1キ+ : 447kcal タバク : 16.9g 脂質 : 17.4g 食塩相当量 : 1.5g			
23火	牛乳と菓子	麦ご飯 豚肉の生姜炒め 青菜とコーンのお浸し みそ汁	牛乳 ☆フルーツミックス 菓子	普通牛乳 豚もも まくろ水煮缶ライト 削り節 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌	サラダ油 精白米	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう ホールコーン缶 なす みかん缶 白桃缶	E1キ+ : 559kcal タバク : 25.7g 脂質 : 17g 食塩相当量 : 1.4g	E1キ+ : 483kcal タバク : 21.4g 脂質 : 15.2g 食塩相当量 : 1.1g			
24水	牛乳と菓子	ちがさき夏カレー (麦ご飯) ひじきサラダ フルーツ	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 豆乳 きな粉	サラダ油 上白糖 すりごま 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん トマト べいなす 西洋かぼちゃ にんにく ひじき きゅうり 緑豆もやし みかん缶	E1キ+ : 532kcal タバク : 17.7g 脂質 : 13.6g 食塩相当量 : 1.3g	E1キ+ : 442kcal タバク : 15.1g 脂質 : 12.8g 食塩相当量 : 1.2g			
25木	ヨーグルト	麦ご飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ フルーツ みそ汁	牛乳 ☆ビスキュイパン	加糖ヨーグルト さけ(生) 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵 きな粉	サラダ油 じゃがいも(皮なし、生) 上白糖 マヨドレ 精白米 ロールパン 無塩バター 薄力粉(1等)	きゅうり にんじん 白桃缶 だいこん	E1キ+ : 657kcal タバク : 28.5g 脂質 : 19.9g 食塩相当量 : 2.1g	E1キ+ : 523kcal タバク : 23.3g 脂質 : 13.9g 食塩相当量 : 1.6g			
26金	牛乳と菓子	ごはん 豚肉柳川風 こぶき芋 みそ汁	牛乳 ☆スバゲティ ナポリタン	普通牛乳 豚もも 焼き竹輪 高野豆腐 あさり水煮缶 鶏卵 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 パーコン	サラダ油 上白糖 じゃがいも(皮なし、生) 精白米	たまねぎ にんじん ごぼう さやえんどう なめこゆで 青ピーマン	E1キ+ : 569kcal タバク : 26.3g 脂質 : 17.5g 食塩相当量 : 1.9g	E1キ+ : 469kcal タバク : 21.4g 脂質 : 15.2g 食塩相当量 : 1.6g			
27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 乾燥わかめ	E1キ+ : 567kcal タバク : 22.3g 脂質 : 15.8g 食塩相当量 : 1.7g	E1キ+ : 452kcal タバク : 19g 脂質 : 11.2g 食塩相当量 : 1.3g			
29月	フルーツゼリー	食パン ブラウンシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ	牛乳 ☆マカロニ安倍川 フルーツ	豚もも 普通牛乳 きな粉	じゃがいも(皮なし、生) 上白糖 サラダ油 角型食パン マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶 ブロッコリー 白桃缶	E1キ+ : 516kcal タバク : 21.6g 脂質 : 15.2g 食塩相当量 : 2.1g	E1キ+ : 413kcal タバク : 15.2g 脂質 : 10.6g 食塩相当量 : 1.5g			
30火	牛乳と菓子	麦ご飯 豚冷やししゃぶしゃぶ (湘南レッド) さつまいも甘煮 みそ汁	牛乳 ☆りんごケーキ	普通牛乳 豚もも 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	さつまいも 上白糖 精白米 グラニュー糖 薄力粉 りんごジャム	緑豆もやし 乾燥わかめ にんじん きゅうり 赤たまねぎ にんにく なめこゆで	E1キ+ : 611kcal タバク : 22.3g 脂質 : 18.4g 食塩相当量 : 1.6g	E1キ+ : 509kcal タバク : 18.6g 脂質 : 15.8g 食塩相当量 : 1.4g			

【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)	582kcal	472kcal
たんぱく質(g)	22.9g	18.5g
脂質(g)	19.3g	14.5g
食塩相当量(g)	1.8g	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



【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。)