

令和7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
2月	フルーツゼリー	食パン スペイン風オムレツ フレンチサラダ 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 フレンチドレッシング 角型食パン	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	1人1日 [＊] ：549kcal タバク：23.3g 脂質：17g 食塩相当量：1.2g	1人1日 [＊] ：442kcal タバク：19.8g 脂質：12g 食塩相当量：1g
3火	牛乳と菓子	麦ご飯 豆腐ツナバーグ ひじき炒め煮 すまし汁	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳 まぐろ油漬缶ライト 油揚げ かつお節 豆乳 きな粉	パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ油 上白糖 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ひじき ほうれんそう	1人1日 [＊] ：618kcal タバク：17.3g 脂質：18.1g 食塩相当量：1.6g	1人1日 [＊] ：484kcal タバク：12.1g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.2g
4水	ヨーグルト	麦ご飯 春巻き おかか和え みそ汁	牛乳 菓子	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	たまねぎ にんじん 干ししいたけ しょうが キャベツ コーン 缶ホール	1人1日 [＊] ：586kcal タバク：25g 脂質：15.3g 食塩相当量：2.5g	1人1日 [＊] ：457kcal タバク：17.3g 脂質：10.5g 食塩相当量：1.9g
5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	1人1日 [＊] ：562kcal タバク：24.1g 脂質：21.5g 食塩相当量：1.9g	1人1日 [＊] ：456kcal タバク：19.6g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.6g
6金	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉バーベキューソース 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	1人1日 [＊] ：533kcal タバク：24.9g 脂質：19.7g 食塩相当量：1.4g	1人1日 [＊] ：423kcal タバク：21g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.2g
7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	1人1日 [＊] ：585kcal タバク：22.1g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.5g	1人1日 [＊] ：454kcal タバク：15.4g 脂質：9.6g 食塩相当量：1.1g
9月	牛乳と菓子	食パン なすのミートグラタン ブロッコリーサラダ スープ	牛乳 菓子	普通牛乳 豚ミンチ	マカロニ・スパゲッティ サラダ油 上白糖 角型食パン	たまねぎ ホールトマト（缶） にんじん なす ブロッコリー はくさい コーン缶ホール	1人1日 [＊] ：515kcal タバク：21.9g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.9g	1人1日 [＊] ：424kcal タバク：17.7g 脂質：10.2g 食塩相当量：1.5g
10火	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き 酢の物 すまし汁	牛乳 ☆焼きそば	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 合わせ味噌 なたと かつお節 鶏もも	上白糖 すりごま サラダ油 精白米 中華めん（蒸）	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ 青ピーマン 緑豆もやし	1人1日 [＊] ：556kcal タバク：20.2g 脂質：14.4g 食塩相当量：2.3g	1人1日 [＊] ：441kcal タバク：17.5g 脂質：10.2g 食塩相当量：1.7g
11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 いりごま 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） 切干しいんこ（乾）	1人1日 [＊] ：599kcal タバク：24.1g 脂質：22.1g 食塩相当量：1.7g	1人1日 [＊] ：472kcal タバク：16.8g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.2g
12木	ヨーグルト	ロールパン 魚のムニエル フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 ☆キャロットケーキ	加糖ヨーグルト さけ（生） 普通牛乳 豆乳 無糖ヨーグルト 鶏卵	薄力粉 サラダ油 無塩バター フレンチドレッシング ロールパン 上白糖	キャベツ にんじん きゅうり クリームコーン缶 たまねぎ パセリ レモン（果汁）	1人1日 [＊] ：539kcal タバク：26.6g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.7g	1人1日 [＊] ：426kcal タバク：21.8g 脂質：8.9g 食塩相当量：1.4g
13金	フルーツゼリー	ごはん 厚揚げと青菜の味噌炒め こふき芋 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 ほんしめじ こまつな しょうが あおのり	1人1日 [＊] ：606kcal タバク：26.6g 脂質：22.3g 食塩相当量：1.4g	1人1日 [＊] ：488kcal タバク：21.4g 脂質：18.6g 食塩相当量：1.1g
14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 焼きふ 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら 白桃缶 乾燥わかめ	1人1日 [＊] ：537kcal タバク：17.7g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.5g	1人1日 [＊] ：427kcal タバク：15.7g 脂質：8g 食塩相当量：1.2g
16月	牛乳と菓子	食パン ボークビーンズ ごま和え スープ	牛乳 菓子	普通牛乳 黄だいず（ゆで） 豚もも ベーコン	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター すりごま 上白糖 角型食パン	にんじん たまねぎ ブロッコリー えのきたけ	1人1日 [＊] ：604kcal タバク：25.5g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.4g	1人1日 [＊] ：470kcal タバク：20.6g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.9g
17火	ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉のマーメレードソテー 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 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	マーメレード 薄力粉 サラダ油 しらすき 上白糖 いりごま 焼きふ 精白米 無塩バター	ごぼう にんじん 青ピーマン こまつな	1人1日 [＊] ：529kcal タバク：23.2g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.8g	1人1日 [＊] ：416kcal タバク：16.2g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.4g
18水	牛乳と菓子	ごはん 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 鶏卵 焼き竹輪 かつお節	上白糖 マヨドレ 精白米 グラニュー糖 薄力粉 いりごま	にんじん 干ししいたけ グリンピース（冷凍） だいこん きゅうり コーン缶ホール たまねぎ	1人1日 [＊] ：620kcal タバク：20.4g 脂質：23.4g 食塩相当量：1.5g	1人1日 [＊] ：500kcal タバク：17.3g 脂質：19.2g 食塩相当量：1.1g
19木	フルーツゼリー	胚芽米ご飯 ミートコロツケ 切干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 菓子	豚ミンチ おから 油揚げ 木綿豆腐 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 薄力粉 パン粉（乾燥） 上白糖 はいが米 精白米	たまねぎ にんじん 切干しだいこん（乾） こまつな ほんしめじ	1人1日 [＊] ：564kcal タバク：24.2g 脂質：18g 食塩相当量：2.1g	1人1日 [＊] ：461kcal タバク：19.5g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.5g
20金	牛乳と菓子	麦ご飯 魚の若草焼き ナムル トマト 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 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌	マヨドレ ごま油 精白米 上白糖 乳酸菌飲料	しょうが たまねぎ ほうれんそう 緑豆もやし にんじん トマト だいこん ぶどうジュース 寒天	1人1日 [＊] ：511kcal タバク：25g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.2g	1人1日 [＊] ：403kcal タバク：20.2g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.1g
21土	フルーツゼリー	ごはん 肉じゃが フルーツ みそ汁	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） 乾燥わかめ みかん缶	1人1日 [＊] ：611kcal タバク：20.9g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.8g	1人1日 [＊] ：485kcal タバク：14.8g 脂質：9.4g 食塩相当量：1.2g
23月	フルーツゼリー	食パン クリスマスビーチキン 酢の物 トマトスープ	牛乳 菓子	鶏ささ身 ベーコン 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	1人1日 [＊] ：523kcal タバク：23.5g 脂質：20.1g 食塩相当量：2.2g	1人1日 [＊] ：406kcal タバク：16.2g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.7g
24火	牛乳と菓子	麦ご飯 鮭の塩焼き ポテトサラダ フルーツ みそ汁	牛乳 ☆りんごゼリー菓子	普通牛乳 さけ（生） 煮干し 合わせ味噌 セラチン	サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） 上白糖 マヨドレ 精白米	きゅうり にんじん 白桃缶 だいこん 寒天 りんごジュース（濃縮還元）	1人1日 [＊] ：576kcal タバク：23.1g 脂質：18.4g 食塩相当量：1.3g	1人1日 [＊] ：474kcal タバク：19.1g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.1g
25水	牛乳と菓子	カレーライス（麦ごはん） ひじきサラダ フルーツ	牛乳 ☆かぼちゃのケーキ	普通牛乳 豚ミンチ 脱脂粉乳 あさり水煮缶 無糖ヨーグルト 鶏卵	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター 薄力粉 上白糖 すりごま 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース（冷凍） ひじき きゅうり 緑豆もやし みかん缶 西洋かぼちゃ	1人1日 [＊] ：566kcal タバク：22.2g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.5g	1人1日 [＊] ：448kcal タバク：18.9g 脂質：14g 食塩相当量：1.3g
26木	ヨーグルト	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 青菜とコーンのお浸し みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚もも 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	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 コーン 缶ホール なす えのきたけ	1人1日 [＊] ：537kcal タバク：24.3g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.6g	1人1日 [＊] ：450kcal タバク：20.2g 脂質：11.9g 食塩相当量：1.3g
27金	牛乳と菓子	ごはん 豚肉柳川風 粉ふきいも みそ汁	牛乳 ☆スパゲティナポリタン	普通牛乳 豚もも なたと あさり水煮缶 鶏卵 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 ベーコン	サラダ油 上白糖 じゃがいも（皮なし、生） 精白米	ごぼう たまねぎ にんじん さやえんどう あおのり なめこゆで 青ピーマン	1人1日 [＊] ：582kcal タバク：26.2g 脂質：17g 食塩相当量：1.6g	1人1日 [＊] ：464kcal タバク：18.4g 脂質：11.9g 食塩相当量：1.1g
28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	1人1日 [＊] ：547kcal タバク：20.5g 脂質：11.2g 食塩相当量：1.5g	1人1日 [＊] ：434kcal タバク：17.6g 脂質：7.7g 食塩相当量：1.2g
30月	ヨーグルト	食パン マカロニグラタン フレンチサラダ 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・スパゲッティ 薄力粉 無塩バター パン粉（乾燥） フレンチドレッシング 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 スイートコーン	1人1日 [＊] ：547kcal タバク：20.5g 脂質：11.2g 食塩相当量：1.5g	1人1日 [＊] ：434kcal タバク：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)	553kcal	445kcal
たんぱく質 (g)	22.7g	18.1g
脂質 (g)	17.1g	13.2g
食塩相当量 (g)	1.7g	1.4g