

# 令和8年7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	麦ご飯 鶏肉のマーマレードソテー じゃこサラダ みそ汁	牛乳 ☆人参クッキー	普通牛乳 鶏もも(皮なし) まくろ水 煮干し 合わせ味噌 きな粉	マーマレード 薄力粉 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも(皮なし、生) 精白米 無塩バター ごま	キャベツ オクラ えのきたけ にんじん	E補給: 636kcal タンパク: 25.3g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 1.4g	E補給: 523kcal タンパク: 20.7g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.2g			
2 木	ヨーグルト	麦ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き おから炒め煮 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) 合わせ味噌 おから 釜揚げしらす 油揚げ 煮干し 普通牛乳	マヨネーズ サラダ油 上白糖 オ リーブ油 精白米 じゃがいも(皮なし、生)	だいこん 根深ねぎ にんじん 干ししいたけ みかん缶 えのきたけ	E補給: 541kcal タンパク: 24.8g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.9g	E補給: 443kcal タンパク: 20.9g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.6g			
3 金	牛乳と菓子	麦ご飯 ミートコロケ おから和え みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 豚ミンチ おから 削り節 煮干し 合わせ味噌	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄力粉 パン粉(乾燥) 精白米	たまねぎ にんじん ほうれんそ う 緑豆もやし 乾燥わかめ	E補給: 622kcal タンパク: 18.7g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 1.7g	E補給: 481kcal タンパク: 16.3g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.4g			
4 土	フルーツゼリー	カレーライス フロッキー 牛乳	ヨーグルト 菓子	豚ミンチ 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 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん グリンビー ス(冷凍) フロッキー	E補給: 599kcal タンパク: 21g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.5g	E補給: 489kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1g			
6 月	フルーツゼリー	食パン 豚肉のトマト煮 キャベツときゅうりの サラダ ミルクスープ	牛乳 菓子	豚もも 黄だいず(ゆで) ベーコン 豆腐 普通牛乳	マカロニ サラダ油 薄力粉 上 白糖 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) キャベツ きゅうり ほうれんそ う	E補給: 563kcal タンパク: 24.6g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 2.4g	E補給: 436kcal タンパク: 17g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.7g			
7 火	ヨーグルト	★七タランチ★ お星さまごはん 鶏の唐揚げ 春雨の中華風 すまし汁 プチゼリー	アイスクリーム 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) ロースハム かつお節	薄力粉 片栗粉 サラダ油 普通 はるさめ(乾) 上白糖 ごま油 焼きふ オレンジゼリー 精白米 アイスミルク	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ	E補給: 674kcal タンパク: 22.4g 脂質: 20g 食塩相当量: 1.5g	E補給: 551kcal タンパク: 19.6g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.4g			
8 水	牛乳と菓子	麦ご飯 中華卵焼き ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆ガトーフ シヨコラ	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 油揚げ 黄 だいず(ゆで) 煮干し 合わせ味噌 木綿豆腐	ごま油 上白糖 サラダ油 精白 米 薄力粉 グラニュー糖 片栗 粉	たけのこ(ゆで) にんじん た まねぎ 干ししいたけ いら じき キャベツ えのきたけ	E補給: 629kcal タンパク: 24.8g 脂質: 25.9g 食塩相当量: 1.8g	E補給: 511kcal タンパク: 20.2g 脂質: 21.1g 食塩相当量: 1.4g			
9 木	牛乳と菓子	ロールパン 鶏肉バーベキューソース マカロニサラダ コンスープ	牛乳 ☆きつねうどん	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 豆腐 か つお節 油揚げ	上白糖 サラダ油 マカロニ ロールパン うどん(ゆで)	しょうが バインアップル缶 た まねぎ にんじん きゅうり ク リームコーン缶 パセリ ほうれ んそう	E補給: 548kcal タンパク: 28.5g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 2.7g	E補給: 444kcal タンパク: 22.6g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 2g			
10 金	牛乳と菓子	麦ご飯 豚肉ビビンバ風炒め 南瓜煮 みそ汁	牛乳 ☆いちごクッキー	普通牛乳 豚もも 赤みそ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 脱脂粉乳	サラダ油 上白糖 すりごま 精 白米 薄力粉 無塩バター いち 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 乾燥わかめ	E補給: 642kcal タンパク: 24.4g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 1.4g	E補給: 525kcal タンパク: 20.1g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.2g			
11 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 干ししいた け グリンピース(冷凍) 白桃 缶 乾燥わかめ	E補給: 562kcal タンパク: 18.9g 脂質: 12.4g 食塩相当量: 1.7g	E補給: 450kcal タンパク: 16.6g 脂質: 8.7g 食塩相当量: 1.3g			
13 月	フルーツゼリー	食パン 魚のフライ 切干大根のサラダ スープ	牛乳 菓子	さけ(生) 普通牛乳	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ 油 マヨネーズ 上白糖 角型食 パン	切干しいたけ(乾) キャベツ きゅうり にんじん	E補給: 555kcal タンパク: 24.7g 脂質: 20.7g 食塩相当量: 2.2g	E補給: 434kcal タンパク: 17.6g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.7g			
14 火	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉のブルーン煮 こき芋 ビーフンスープ	牛乳 ☆コーン入り パンケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 鶏卵 ベーコン	板こんにやく 上白糖 片栗粉 じゃがいも(皮なし、生) ビー フン 精白米 薄力粉 無塩バ ター サラダ油	根深ねぎ ブルーン(乾) しょ うが にんじん 干ししいたけ たまねぎ キャベツ	E補給: 592kcal タンパク: 27.5g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.4g	E補給: 492kcal タンパク: 22.2g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.2g			
15 水	牛乳と菓子	ごはん 厚焼き卵 青菜とえのきのお浸し すまし汁	牛乳 ☆オレンジゼリー 菓子	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 削り節 板 かまぼこ 焼き竹輪 かつお節 ゼラチ ン	上白糖 サラダ油 精白米	たまねぎ にんじん さやいんげ ん こまつな えのきたけ 乾燥 わかめ 寒天 パレンシアオレンジ ジュース(濃縮還元)	E補給: 538kcal タンパク: 23.5g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.7g	E補給: 453kcal タンパク: 19.6g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.4g			
16 木	牛乳と菓子	食パン トルコナスのムサカ キャベツのマリネ フルーツ スープ	牛乳 ☆かぼちゃの ケーキ	普通牛乳 豆腐 大豆クラッシュ 豚 ミンチ 鶏卵	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 グラニュー糖 薄力粉	べいなす たまねぎ にんじん ホールトマト(缶) にんにく キャベツ 白桃缶 スイートコー ン 西洋かぼちゃ	E補給: 601kcal タンパク: 25g 脂質: 24.1g 食塩相当量: 2g	E補給: 526kcal タンパク: 20.7g 脂質: 21.9g 食塩相当量: 1.6g			
17 金	フルーツゼリー	麦ご飯 タンドリーチキン風 トマトと胡瓜の土佐酢あえ みそ汁	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 無糖ヨーグルト 削 り節 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普 通牛乳	上白糖 サラダ油 精白米	たまねぎ トマト きゅうり 乾 燥わかめ こまつな	E補給: 549kcal タンパク: 23.5g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.3g	E補給: 437kcal タンパク: 16.8g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 0.9g			
18 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 いら みかん缶	E補給: 532kcal タンパク: 20g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 1.5g	E補給: 429kcal タンパク: 17.3g 脂質: 8.1g 食塩相当量: 1.3g			
21 火	牛乳と菓子	麦ご飯 肉じゃが フロッキーサラダ みそ汁	牛乳 ☆チーズドック	普通牛乳 豚もも 厚揚げ 煮干し 合 わせ味噌	じゃがいも(皮なし、生) しら たき サラダ油 上白糖 精白米	にんじん たまねぎ グリンビー ス(冷凍) フロッキー こまつ な	E補給: 602kcal タンパク: 24.8g 脂質: 20.8g	E補給: 500kcal タンパク: 20.4g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1.2g			
22 水	ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き 酢の物 フルーツ すまし汁	牛乳 ☆カルピスゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 合 わせ味噌 焼き竹輪 かつお節 普通牛 乳 ゼラチン	上白糖 すりごま サラダ油 精 白米 乳酸菌飲料	だいこん きゅうり にんじん 白桃缶 ほうれんそう 寒天 み かん缶	E補給: 541kcal タンパク: 22.9g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.5g	E補給: 441kcal タンパク: 19.5g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.1g			
23 木	フルーツゼリー	食パン オムレツ フレンチサラダ フルーツ クラムチャウダー	牛乳 ☆きんぴらチーズ おにぎり	鶏卵 豚ミンチ あさり水煮缶 ベー コン 普通牛乳 豆腐	サラダ油 上白糖 角型食パン 精白米	ほうれんそう たまねぎ キャ ベツ にんじん きゅうり みかん 缶 えのきたけ こほう	E補給: 606kcal タンパク: 28.1g 脂質: 23.9g 食塩相当量: 2.5g	E補給: 480kcal タンパク: 20g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.7g			
24 金	牛乳と菓子	麦ご飯 パンパンジー ジャガイモの甘煮 みそ汁	牛乳 ☆焼きそば	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 豚もも	上白糖 すりごま じゃがいも (皮なし、生) 精白米 中華 めん(蒸) サラダ油	緑豆もやし きゅうり にんじん 乾燥わかめ キャベツ 青ピーマ ン	E補給: 559kcal タンパク: 28.8g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 2.1g	E補給: 471kcal タンパク: 23.1g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.7g			
25 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 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 精白米	たまねぎ にんじん グリンビー ス(冷凍) みかん缶	E補給: 602kcal タンパク: 19.5g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.4g	E補給: 490kcal タンパク: 14.4g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 0.9g			
27 月	ヨーグルト	麦ご飯 ちくさ焼き 青菜の納豆和え みそ汁	牛乳 ☆ココアくずもち	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 挽き わり納豆 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 豆腐 きな粉	上白糖 サラダ油 精白米 片栗 粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき ほうれんそう 緑豆もやし 切干しいたけ(乾) あさ つぎ	E補給: 530kcal タンパク: 24.5g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 1.4g	E補給: 435kcal タンパク: 20.9g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.1g			
28 火	牛乳と菓子	ごはん 魚の香草焼き ごま和え スープ	牛乳 すいか 菓子	普通牛乳 さわら パルメザンチーズ	パン粉(乾燥) サラダ油 すり ごま 上白糖 精白米	しょうが にんにく パセリ プ ロッキー にんじん キャベツ えのきたけ すいか	E補給: 536kcal タンパク: 22.9g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.2g	E補給: 447kcal タンパク: 19.8g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.2g			
29 水	牛乳と菓子	麦ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 酢の物 すまし汁	牛乳 ☆ごまマフィン	普通牛乳 豚もも 赤みそ 焼き竹輪 かつお節 鶏卵	つきこんにやく 上白糖 精白米 グラニュー糖 薄力粉 いらごま	とうがんにんじん しょうが 乾燥わかめ きゅうり たまねぎ	E補給: 539kcal タンパク: 22g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.5g	E補給: 463kcal タンパク: 18.5g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.3g			
30 木	フルーツゼリー	食パン モチモチキン ひじきサラダ フルーツ スープ	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 鶏卵 ベーコン 普 通牛乳	片栗粉 米粉 サラダ油 上白糖 すりごま 角型食パン	にんにく しょうが ひじき きゅうり にんじん 緑豆もやし みかん缶 はくさい ホールコー ン缶	E補給: 587kcal タンパク: 22.5g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 2.2g	E補給: 421kcal タンパク: 16.4g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.9g			
31 金	牛乳と菓子	麦ご飯 チンジャオローフ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ☆オートミール クッキー	普通牛乳 豚もも 高野豆腐 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 豆腐	片栗粉 サラダ油 上白糖 マカ ロニ 精白米 オートミール 薄 力粉 無塩バター	たけのこ(ゆで) 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり なめこゆで レーズン	E補給: 608kcal タンパク: 22.9g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 1.4g	E補給: 495kcal タンパク: 18.4g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.1g			

【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。)



	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)	581kcal	472kcal
たんぱく質 (g)	23.7g	19.0g
脂質 (g)	19.1g	14.5g
食塩相当量 (g)	1.7g	1.4g