

令和8年8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	さいろ	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土	フルーツゼリー	ごはん じゃが芋そぼろ煮 フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	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 焼きふか 精白米	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース（冷凍） みかん缶 乾燥わかめ	1杯 ⁺ ー：543kcal タバ ⁺ ク：17.9g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.7g	1杯 ⁺ ー：444kcal タバ ⁺ ク：12.9g 脂質：8g 食塩相当量：1.1g
3月	牛乳と菓子	食パン タンドリーチキン風 キャベツときゅうりの サラダ スープ	アイスクリーム 菓子	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 無糖ヨーグルト	上白糖 サラダ油 角型食パン アイスミルク	たまねぎ キャベツ きゅうりにんじん スイートコーン	1杯 ⁺ ー：571kcal タバ ⁺ ク：20.9g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.9g	1杯 ⁺ ー：478kcal タバ ⁺ ク：17.6g 脂質：16.7g 食塩相当量：1.5g
4火	牛乳と菓子	麦ご飯 筑前煮 ごま和え みそ汁	牛乳 ☆きな粉クッキー	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 きな粉	じゃがいも（皮なし、生） つきこんにやく サラダ油 上白糖 すりごま 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん たけのこ（ゆで） 干しいたけ さやいんげん ブロッコリー 乾燥わかめ	1杯 ⁺ ー：616kcal タバ ⁺ ク：24.4g 脂質：21.8g 食塩相当量：1.5g	1杯 ⁺ ー：529kcal タバ ⁺ ク：21g 脂質：19.5g 食塩相当量：1.2g
5水	ヨーグルト	麦ご飯 洋風厚焼き卵 ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆ブルーベリー ケーキ	加糖ヨーグルト 鶏卵 鶏ミンチ 油揚げ 黄だいず（ゆで） 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 精白米 グラニュー糖 薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん ひじき こまつな 緑豆もやし	1杯 ⁺ ー：615kcal タバ ⁺ ク：25.2g 脂質：25.9g 食塩相当量：1.7g	1杯 ⁺ ー：495kcal タバ ⁺ ク：21g 脂質：18.3g 食塩相当量：1.4g
6木	フルーツゼリー	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 切 干大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 ☆バイン プディング	さけ（生） 合わせ味噌 油揚げ 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳 鶏卵	マヨドレ サラダ油 上白糖 精白米 ロールパン 無塩バター	パセリ 切干しだいこん（乾） こまつな にんじん はくさい バインアップル缶	1杯 ⁺ ー：547kcal タバ ⁺ ク：27.5g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.6g	1杯 ⁺ ー：446kcal タバ ⁺ ク：19.7g 脂質：12.6g 食塩相当量：1.3g
7金	ヨーグルト	タコライス キャベツのマリネ フルーツ スープ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ ベーコン 普通牛乳	サラダ油 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん 黄ピーマン トマト キャベツ みかん缶 えのきたけ	1杯 ⁺ ー：574kcal タバ ⁺ ク：16.8g 脂質：19.8g 食塩相当量：1.1g	1杯 ⁺ ー：438kcal タバ ⁺ ク：15.1g 脂質：11.3g 食塩相当量：1.1g
8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 グリンピース（冷凍） 白桃缶	1杯 ⁺ ー：608kcal タバ ⁺ ク：19.5g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.4g	1杯 ⁺ ー：494kcal タバ ⁺ ク：14.4g 脂質：10.1g 食塩相当量：0.9g
10月	牛乳と菓子	麦ご飯 親子煮 こふき芋 みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 高野豆腐 鶏卵 煮干し 合わせ味噌	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 だいこん	1杯 ⁺ ー：622kcal タバ ⁺ ク：22.3g 脂質：21.4g 食塩相当量：2.1g	1杯 ⁺ ー：456kcal タバ ⁺ ク：18.1g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.5g
12水	ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の生姜炒め 酢の物 フルーツ みそ汁	牛乳 ☆ココアくずもち	加糖ヨーグルト 豚もも 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 豆乳	サラダ油 上白糖 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり みかん缶	1杯 ⁺ ー：573kcal タバ ⁺ ク：26.6g 脂質：17.5g 食塩相当量：1.1g	1杯 ⁺ ー：462kcal タバ ⁺ ク：18.3g 脂質：12.4g 食塩相当量：0.9g
13木	フルーツゼリー	麦ご飯 鶏肉のブルーン煮 青菜磯和え みそ汁	牛乳 ☆麦芽マープル ケーキ	鶏もも（皮なし） 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	つきこんにやく 上白糖 片栗粉 精白米 薄力粉 無塩バター	根深ねぎ ブルーン（乾） 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） なめこゆで	1杯 ⁺ ー：580kcal タバ ⁺ ク：26.3g 脂質：16.8g 食塩相当量：1.5g	1杯 ⁺ ー：461kcal タバ ⁺ ク：18.3g 脂質：11.7g 食塩相当量：1.1g
14金	牛乳と菓子	ボークカレーライス 春雨の中華風 フルーツ	牛乳 ☆マカロニ安倍川	普通牛乳 豚もも あさり水煮缶 きな粉	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 マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり 白桃缶	1杯 ⁺ ー：615kcal タバ ⁺ ク：21.4g 脂質：15.2g 食塩相当量：1g	1杯 ⁺ ー：492kcal タバ ⁺ ク：17.3g 脂質：13g 食塩相当量：0.9g
15土	フルーツゼリー	ごはん マーボー豆腐 フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	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	1杯 ⁺ ー：561kcal タバ ⁺ ク：21.8g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.7g	1杯 ⁺ ー：458kcal タバ ⁺ ク：15.9g 脂質：11g 食塩相当量：1.1g
17月	ヨーグルト	食パン ポテトグラタン フルーツ ブロッコリー スープ	牛乳 ☆ごま味噌焼き おにぎり	加糖ヨーグルト 鶏もも（皮なし） 普通牛乳 豆乳 合わせ味噌	マカロニ じゃがいも（皮なし、生） 薄力粉 無塩バター パン粉（乾燥） マヨドレ 角型食パン 精白米 上白糖 すりごま	たまねぎ にんじん バインアップル缶 ブロッコリー	1杯 ⁺ ー：624kcal タバ ⁺ ク：24.4g 脂質：19g 食塩相当量：2.2g	1杯 ⁺ ー：482kcal タバ ⁺ ク：20.1g 脂質：13.1g 食塩相当量：1.8g
18火	牛乳と菓子	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 南瓜煮 みそ汁	牛乳 ☆ポテトフライ	普通牛乳 豚もも 赤みそ 煮干し 合わせ味噌	つきこんにやく 上白糖 精白米 じゃがいも（皮なし、生） サラダ油	とうがん にんじん しょうが 西洋かぼちゃ なす たまねぎ	1杯 ⁺ ー：524kcal タバ ⁺ ク：21.2g 脂質：16.2g 食塩相当量：1.5g	1杯 ⁺ ー：440kcal タバ ⁺ ク：17.9g 脂質：14.2g 食塩相当量：1.3g
19水	ヨーグルト	麦ご飯 春巻き トマトのごま和え みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ まぐろ油漬缶ライト 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 上白糖 すりごま 精白米	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが トマト きゅうり ほんしめじ	1杯 ⁺ ー：620kcal タバ ⁺ ク：20.2g 脂質：22.4g 食塩相当量：1.6g	1杯 ⁺ ー：510kcal タバ ⁺ ク：18.2g 脂質：16g 食塩相当量：1.4g
20木	牛乳と菓子	食パン ボークビーンズ スパゲティサラダ スープ	牛乳 ☆ぎつねうどん	普通牛乳 黄だいず（乾） 豚もも ベーコン かつお節 油揚げ	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター スパゲッティ マヨドレ 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 きゅうり だいこん ほうれんそう	1杯 ⁺ ー：548kcal タバ ⁺ ク：27.5g 脂質：20.7g 食塩相当量：2.6g	1杯 ⁺ ー：433kcal タバ ⁺ ク：21g 脂質：16.8g 食塩相当量：2g
21金	フルーツゼリー	麦ご飯 魚の照り焼き キャベツとわかめの ナムル みそ汁	牛乳 菓子	めかじき 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 ごま油 すりごま じゃがいも（皮なし、生） 精白米	キャベツ にんじん 乾燥わかめ たまねぎ	1杯 ⁺ ー：562kcal タバ ⁺ ク：21.4g 脂質：20g 食塩相当量：1.6g	1杯 ⁺ ー：428kcal タバ ⁺ ク：15.1g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.3g
22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 焼きふか 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ には みかん缶	1杯 ⁺ ー：541kcal タバ ⁺ ク：21g 脂質：12.1g 食塩相当量：1.6g	1杯 ⁺ ー：429kcal タバ ⁺ ク：17.3g 脂質：8.1g 食塩相当量：1.4g
24月	牛乳と菓子	食パン 鶏の唐揚げ ひじきサラダ トマトスープ	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏もも（皮なし） ベーコン	薄力粉 片栗粉 サラダ油 上白糖 すりごま 角型食パン	にんにく ひじき きゅうり にんじん 緑豆もやし キャベツ トマト えのきたけ	1杯 ⁺ ー：537kcal タバ ⁺ ク：23.7g 脂質：22.4g 食塩相当量：2.7g	1杯 ⁺ ー：422kcal タバ ⁺ ク：19.2g 脂質：16.4g 食塩相当量：2.2g
25火	フルーツゼリー	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き から炒め煮 すまし汁	牛乳 ☆かるかん	さけ（生） 合わせ味噌 おから 釜揚げしらす 厚揚げ かつお節 普通牛乳	マヨドレ サラダ油 上白糖 精白米 やまといも 甘納豆	だいこん 根深ねぎ にんじん 干しいたけ こまつな	1杯 ⁺ ー：573kcal タバ ⁺ ク：26.4g 脂質：16.1g 食塩相当量：1.8g	1杯 ⁺ ー：451kcal タバ ⁺ ク：18.3g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.5g
26水	牛乳と菓子	ごはん 信田煮 おかか和え みそ汁	麦茶 ☆焼きとうもろこし 菓子	普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 削り節 煮干し 合わせ味噌	上白糖 精白米 とうもろこし（玄穀）黄色種	にんじん 干しいたけ えだまめ（冷凍） キャベツ えのきたけ 乾燥わかめ	1杯 ⁺ ー：601kcal タバ ⁺ ク：20.4g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.5g	1杯 ⁺ ー：494kcal タバ ⁺ ク：17.1g 脂質：12.1g 食塩相当量：1.4g
27木	ヨーグルト	食パン スペイン風オムレツ フレンチサラダ ミルクスープ	牛乳 ☆なしのコンポート 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳 ベーコン 豆乳	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 キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ほうれんそう 梨 レモン（果汁）	1杯 ⁺ ー：531kcal タバ ⁺ ク：22.6g 脂質：24.3g 食塩相当量：2.1g	1杯 ⁺ ー：411kcal タバ ⁺ ク：19.4g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.7g
28金	牛乳と菓子	麦ご飯 豚冷やししゃぶしゃぶ さつまいも甘煮 みそ汁	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳 豚もも 合わせ味噌 煮干し 豆乳 きな粉	上白糖 すりごま さつまいも 精白米 片栗粉	緑豆もやし 乾燥わかめ にんじん きゅうり 切干しだいこん（乾）	1杯 ⁺ ー：563kcal タバ ⁺ ク：21.8g 脂質：13.5g 食塩相当量：1.7g	1杯 ⁺ ー：480kcal タバ ⁺ ク：18.4g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.4g
29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	1杯 ⁺ ー：602kcal タバ ⁺ ク：19.9g 脂質：13g 食塩相当量：1.8g	1杯 ⁺ ー：479kcal タバ ⁺ ク：14.1g 脂質：9g 食塩相当量：1.2g
31月	フルーツゼリー	ハヤシライス （麦ごはん） コールスロー フルーツ	牛乳 菓子	豚もも 普通牛乳	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	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり 白桃缶	1杯 ⁺ ー：640kcal タバ ⁺ ク：16.1g 脂質：22.7g 食塩相当量：1.8g	1杯 ⁺ ー：521kcal タバ ⁺ ク：13.5g 脂質：11.2g 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。）

	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)	580kcal	465kcal
たんぱく質 (g)	22.3g	17.7g
脂質 (g)	18.1g	13.0g
食塩相当量 (g)	1.7g	1.4g