

令和7年9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 月	牛乳と菓子	食パン 魚のムニエル ラタトゥイユ スープ	牛乳 菓子	普通牛乳 さけ（生） ベーコン		薄力粉 サラダ油 無塩バター 角型食パン		ホールトマト（缶） たまねぎ なす 青ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ にんじん		1ℓ♂ー：515kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：25.9g 脂質：16.6g 食塩相当量：2.2g	1ℓ♂ー：423kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.6g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.8g
2 火	フルーツゼリー	ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨の中華風 みそ汁	牛乳 ☆野菜チップス	豚もも 合わせ味噌 厚揚げ 煮干し 普通牛乳		上白糖 サラダ油 普通はるさめ （乾） ごま油 精白米 片栗粉		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なす れんこん		1ℓ♂ー：552kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21.3g 脂質：20g 食塩相当量：1.4g	1ℓ♂ー：427kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：14.7g 脂質：13.7g 食塩相当量：1g
3 水	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉バーベキューソース 切 干大根のサラダ みそ汁	牛乳 ☆バナナケーキ	普通牛乳 鶏もも（皮なし） ロースハ ム 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 鶏卵		上白糖 サラダ油 フレンチド レッシング 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 切干しだいこん（乾） キャベツ きゅうり にんじん 緑豆もやし バナナ		1ℓ♂ー：586kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：25.3g 脂質：18.9g 食塩相当量：1.7g	1ℓ♂ー：485kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21g 脂質：16.4g 食塩相当量：1.3g
4 木	牛乳と菓子	麦ご飯 春巻き ごま和え みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌		薄力粉 片栗粉 普通はるさめ （乾） サラダ油 すりごま 上 白糖 精白米		たまねぎ にんじん 干ししいた け しょうが ブロッコリー ほ んしめじ		1ℓ♂ー：582kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.2g 脂質：17.3g 食塩相当量：1.4g	1ℓ♂ー：479kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：17.1g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.2g
5 金	ヨーグルト	ごはん 中華風卵焼き キャベツときゅうりの サラダ すまし汁	牛乳 ☆ごまマフィン	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ あさ り水煮缶 焼き竹輪 かつお節 普通牛 乳		ごま油 上白糖 サラダ油 フレ ンチドレッシング 精白米 グラ ニュー糖 薄力粉 いりごま		たけのこ（ゆで） にんじん にら キャベツ きゅうり たまね ぎ		1ℓ♂ー：589kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：23.1g 脂質：24.1g 食塩相当量：1.8g	1ℓ♂ー：460kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：19.5g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.4g
6 土	フルーツゼリー	カレーライス ブロッコリー 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 マヨドレ 精白 米		たまねぎ にんじん ブロッコ リー		1ℓ♂ー：580kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.5g 脂質：14.7g 食塩相当量：1.5g	1ℓ♂ー：458kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：14.8g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.1g
8 月	牛乳と菓子	食パン クリームシチュー 切干大根のサラダ フルーツ	牛乳 菓子	普通牛乳 豚ミンチ 豆乳 脱脂粉乳		じゃがいも（皮なし、生） サラ ダ油 薄力粉 無塩バター フレ ンチドレッシング 角型食パン		たまねぎ にんじん えのきたけ 切干しだいこん（乾） キャベツ きゅうり みかん缶		1ℓ♂ー：577kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21.2g 脂質：18.2g 食塩相当量：2.2g	1ℓ♂ー：467kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：17.5g 脂質：15.4g 食塩相当量：1.7g
9 火	牛乳と菓子	麦ご飯 豚肉柳川風 南瓜煮 すまし汁	牛乳 ☆グレープゼリー 菓子	普通牛乳 豚もも なんと あさり水煮 缶 鶏卵 かつお節 ゼラチン		サラダ油 上白糖 精白米		たまねぎ にんじん 西洋かぼ ちゃ ほんしめじ ぶどうジュ ース 寒天		1ℓ♂ー：545kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：23.5g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.5g	1ℓ♂ー：453kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：19.3g 脂質：12.5g 食塩相当量：1.3g
10 水	フルーツゼリー	キーマカレーライス キャベツのマリネ フルーツ	牛乳 ☆ピーチケーキ	豚ミンチ 普通牛乳 脱脂粉乳 鶏卵		上白糖 サラダ油 精白米 薄力 粉 無塩バター		にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマ ン トマトピューレ キャベツ みかん缶 白桃缶		1ℓ♂ー：582kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.5g 脂質：20g 食塩相当量：0.7g	1ℓ♂ー：467kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：14.3g 脂質：13.9g 食塩相当量：0.6g
11 木	ヨーグルト	食パン ボークチャップ 青菜磯和え コーンスープ	牛乳 ☆きんぴら チーズおにぎり	加糖ヨーグルト 豚もも 普通牛乳 豆 乳		薄力粉 サラダ油 角型食パン 精白米		たまねぎ にんにく 青ピーマン えのきたけ ほうれんそう 緑豆 もやし にんじん 焼きのり（き ざみ海苔） クリームコーン缶 バセリ ごぼう		1ℓ♂ー：557kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：26.1g 脂質：18.2g 食塩相当量：2.1g	1ℓ♂ー：436kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21.3g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.6g
12 金	牛乳と菓子	ごはん 魚の磯辺揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 さわら 油揚げ 煮干し 合 わせ味噌		薄力粉 サラダ油 上白糖 精白 米		あおのり 切干しだいこん（乾） こまつな にんじん なす キャ ベツ		1ℓ♂ー：595kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：24.6g 脂質：18.8g 食塩相当量：1.4g	1ℓ♂ー：483kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.2g
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 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		1ℓ♂ー：521kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：19.7g 脂質：11.6g 食塩相当量：1.6g	1ℓ♂ー：416kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：17g 脂質：8g 食塩相当量：1.4g
16 火	牛乳と菓子	ごはん 魚の若草焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ☆焼きそば	普通牛乳 さわら パルメザンチーズ 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 豚ミンチ		マヨドレ すりごま 上白糖 精 白米 中華めん（蒸） サラダ油		しょうが たまねぎ ほうれんそ う 緑豆もやし 乾燥わかめ キャベツ 青ピーマン にんじん		1ℓ♂ー：518kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：25.4g 脂質：19.2g 食塩相当量：2.1g	1ℓ♂ー：429kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.7g 脂質：16.4g 食塩相当量：1.7g
17 水	フルーツゼリー	麦ご飯 ミートコロッケ 人参のおかか和え みそ汁	牛乳 菓子	豚ミンチ おから 削り節 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） 精 白米		たまねぎ にんじん 緑豆もやし 切干しだいこん（乾） えのきた け		1ℓ♂ー：575kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：18.8g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.7g	1ℓ♂ー：452kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：13.3g 脂質：10.8g 食塩相当量：1.4g
18 木	ヨーグルト	麦ご飯 じゃが芋そぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁	牛乳 ☆オレンジケーキ	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵		じゃがいも（皮なし、生） 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 たまねぎ 干ししいた け グリンピース（冷凍） ひじ き きゅうり こまつな パレン シアオレンジジュース（ストレ ート）		1ℓ♂ー：579kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.5g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.5g	1ℓ♂ー：466kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：17.8g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.3g
19 金	牛乳と菓子	麦ご飯 青椒肉絲 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 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 鶏卵		片栗粉 サラダ油 上白糖 マカ ロニ フレンチドレッシング 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		1ℓ♂ー：638kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：26.1g 脂質：23.3g 食塩相当量：1.5g	1ℓ♂ー：522kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21.3g 脂質：19.3g 食塩相当量：1.2g
20 土	フルーツゼリー	ハヤシライス ブロッコリー 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 マヨドレ 精白 米		たまねぎ にんじん グリンビー ス（冷凍） にんにく ブロッコ リー		1ℓ♂ー：590kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.9g	1ℓ♂ー：460kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：14g 脂質：10.1g 食塩相当量：1.4g
22 月	ヨーグルト	ロールパン 豚肉のトマト煮 粉ふきいも スープ	牛乳 ☆りんごケーキ	加糖ヨーグルト 豚もも 黄だいず（ゆ で） 普通牛乳 鶏卵		マカロニ サラダ油 薄力粉 じゃがいも（皮なし、生） ロー ルパン グラニュー糖 りんご ジャム		たまねぎ にんじん えのきたけ 青ピーマン ホールトマト（缶） キャベツ		1ℓ♂ー：607kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：25.3g 脂質：24g 食塩相当量：1.9g	1ℓ♂ー：472kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.6g 脂質：16.7g 食塩相当量：1.5g
24 水	牛乳と菓子	麦ご飯 肉じゃが フルーツ みそ汁	牛乳 ☆スパゲティ ナポリタン	普通牛乳 豚もも 煮干し 合わせ味噌 ベーコン		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 グリンビー ス（冷凍） みかん缶 乾燥わか め 青ピーマン		1ℓ♂ー：536kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21.6g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.6g	1ℓ♂ー：448kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：18.1g 脂質：12.5g 食塩相当量：1.2g
25 木	ヨーグルト	ごはん 豚肉びびん風炒め トマト ブロッコリー 中華スープ	牛乳 ☆しらすトースト	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 赤みそ ベーコン 普通牛乳 しらす干し（半乾 燥）		サラダ油 上白糖 すりごま マ ヨドレ 普通はるさめ（乾） 精 白米 角型食パン		にんにく しょうが にんじん 豆もやし ほうれんそう トマト ブロッコリー たまねぎ あおの り		1ℓ♂ー：544kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：24g 脂質：19.3g 食塩相当量：2.2g	1ℓ♂ー：430kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.9g
26 金	牛乳と菓子	麦ご飯 クリスピーチキン ひじき炒め煮 フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏ささ身 油揚げ だいず （水煮） 煮干し 合わせ味噌		パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ 油 上白糖 精白米		ひじき にんじん みかん缶 キャベツ たまねぎ		1ℓ♂ー：573kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：26.8g 脂質：14.5g 食塩相当量：2g	1ℓ♂ー：478kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21.7g 脂質：13.3g 食塩相当量：1.5g
27 土	フルーツゼリー	ごはん マーボー豆腐 みそ汁 フルーツ	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 精白米		しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ピーマン たまねぎ みかん缶		1ℓ♂ー：555kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：22g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.5g	1ℓ♂ー：449kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：15.9g 脂質：11.3g 食塩相当量：1g
29 月	フルーツゼリー	食パン 魚のフライ キャベツとわかめの ナムル 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 ごま油 すりごま 角型食パ ン		キャベツ オクラ 乾燥わかめ たまねぎ にんじん		1ℓ♂ー：546kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：28.8g 脂質：16.6g 食塩相当量：2.4g	1ℓ♂ー：439kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.2g 脂質：11.6g 食塩相当量：1.7g
30 火	牛乳と菓子	麦ご飯 厚焼き卵 青菜の納豆和え フルーツ すまし汁	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 挽きわり納 豆 削り節 焼き竹輪 かつお節		上白糖 サラダ油 精白米		たまねぎ にんじん ほうれんそ う 緑豆もやし 白桃缶		1ℓ♂ー：584kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：25.2g 脂質：16.8g 食塩相当量：1.8g	1ℓ♂ー：484kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.8g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.5g

【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(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)	561kcal	458kcal
たんぱく質 (g)	23.1g	18.4g
脂質 (g)	17.6g	13.7g
食塩相当量 (g)	1.7g	1.4g