

令和8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	火	牛乳と菓子	麦ご飯 クリスピーチキン キャベツときゅうりの サラダ フルーツ ビーフンスープ	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏ささ身 鶏もも（皮なし）	パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ 油 上白糖 ビーフン 精白米	キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 干しいたけ たまね ぎ	Iﾎﾞｰ: 618kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 26.3g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 1.5g	Iﾎﾞｰ: 496kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 21g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.5g
2	水	ヨーグルト	ごはん 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 干しいた け ひじき きゅうり こまつな ﾊﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ（ｽ ﾄﾚｰﾄ）	Iﾎﾞｰ: 593kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.7g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.5g	Iﾎﾞｰ: 473kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 17.9g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.3g
3	木	フルーツゼリー	食パン ポークチャップ マカロニサラダ コンスープ	牛乳 ☆きんぴらチーズ おにぎり	豚もも 普通牛乳 豆乳	薄力粉 サラダ油 マカロニ 上 白糖 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 にんじん きゅうり ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 ごぼう	Iﾎﾞｰ: 598kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 26.8g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 2.2g	Iﾎﾞｰ: 464kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 19.3g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.6g
4	金	牛乳と菓子	麦ご飯 シウマイ キャベツとわかめのナムル 春雨スープ	牛乳 ☆甘食	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵	オートミール ごま油 すりごま 普通はるさめ（乾） 精白米 薄 力粉 無塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん 干しいた け キャベツ 乾燥わかめ	Iﾎﾞｰ: 583kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.6g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.4g	Iﾎﾞｰ: 486kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 17.3g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.2g
5	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	Iﾎﾞｰ: 597kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.8g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.5g	Iﾎﾞｰ: 469kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 14.6g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 1.1g
7		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 上白糖 角型食パン	ホールトマト（缶） たまねぎ なす エリンギ 黄ピーマン ｽﾋﾟｰｷｰﾆ にんじん	Iﾎﾞｰ: 583kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 23.7g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.1g	Iﾎﾞｰ: 426kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 19.3g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.8g
8	火	フルーツゼリー	麦ご飯 鶏肉の若草焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ☆えぼしマフィン	鶏もも（皮なし） パルメザンチーズ 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵 釜揚げしらす	マヨドレ すりごま 上白糖 精 白米 米粉	しょうが たまねぎ ブロッコ リー にんじん 乾燥わかめ え のきたけ えだまめ（冷凍）	Iﾎﾞｰ: 609kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 29.7g 脂質: 23.6g 食塩相当量: 2.1g	Iﾎﾞｰ: 485kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.8g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.6g
9	水	ヨーグルト	ごはん 中華風卵焼き 青菜磯和え すまし汁	牛乳 ☆りんごケーキ	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 精白 米 グラニュー糖 薄力粉 りん ごジャム	たけのこ（ゆで） にんじん いら ほうれんそう 緑豆もやし 焼きのり（きざみ海苔） たまね ぎ	Iﾎﾞｰ: 565kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 23.5g 脂質: 21.7g 食塩相当量: 1.7g	Iﾎﾞｰ: 465kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 1.4g
10	木	牛乳と菓子	食パン 豚肉のトマト煮 こふき芋 スープ	牛乳 ☆焼きうどん	普通牛乳 豚もも 黄だいず（ゆで）	マカロニ サラダ油 薄力粉 じゃがいも（皮なし、生） 角型 食パン うどん（ゆで）	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 根深ねぎ	Iﾎﾞｰ: 513kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 26.5g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 2.2g	Iﾎﾞｰ: 421kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.9g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.7g
11	金	牛乳と菓子	麦ご飯 南瓜コロッケ ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 豚ミンチ おから 油揚げ だいず（水煮） 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） 上白糖 精白米	西洋かぼちゃ たまねぎ にんじ ん ひじき だいこん	Iﾎﾞｰ: 657kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 19.4g 脂質: 24.4g 食塩相当量: 2.1g	Iﾎﾞｰ: 519kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 16.6g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.6g
12	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 いら 白桃缶	Iﾎﾞｰ: 538kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 1.6g	Iﾎﾞｰ: 433kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 17.3g 脂質: 8.1g 食塩相当量: 1.4g
14	月	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	Iﾎﾞｰ: 605kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 24.9g 脂質: 21.1g 食塩相当量: 1.8g	Iﾎﾞｰ: 519kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.9g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.5g
15	火	ヨーグルト	ごはん じゃがナス麻婆 ブロッコリー スープ	牛乳 ☆バインオレンジ ゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 合わせ味噌 ベーコン 普通牛乳 ゼラチン	じゃがいも（皮なし、生） サラ ダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 マヨドレ 精白米	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ なす いら ブロッコ リー たまねぎ えのきたけ 寒 天 ﾊﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ （濃縮還元） バインアップル缶	Iﾎﾞｰ: 588kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 18.6g 脂質: 20.1g 食塩相当量: 1.5g	Iﾎﾞｰ: 454kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 16.4g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 1.2g
16	水	フルーツゼリー	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	鶏もも（皮なし） 油揚げ 煮干し 合 わせ味噌 普通牛乳	上白糖 サラダ油 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 切干しいたこん（乾） キャベツ きゅうり にんじん 緑豆もやし バナナ	Iﾎﾞｰ: 582kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 24.1g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1.6g	Iﾎﾞｰ: 464kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 17.3g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.2g
17	木	牛乳と菓子	麦ご飯 擬製豆腐 ひじき五色和え すまし汁	牛乳 ☆マカロニ安倍川	普通牛乳 豚ミンチ あさり水煮缶 鶏 卵 油揚げ 焼き竹輪 かつお節 きな 粉	サラダ油 上白糖 すりごま 精 白米 マカロニ	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき きゅうり 緑豆もやし ほんしめじ	Iﾎﾞｰ: 596kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 26.9g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.6g	Iﾎﾞｰ: 496kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 21.9g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.3g
18	金	牛乳と菓子	麦ご飯 チンジャオローフ ワカメ和風サラダ みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 豚もも 高野豆腐 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	片栗粉 サラダ油 上白糖 精白 米	たけのこ（ゆで） 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥わかめ ホール コーン缶 なめこゆで	Iﾎﾞｰ: 578kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 21.7g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.7g	Iﾎﾞｰ: 478kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 17.4g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.4g
19	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 にんにく みかん缶	Iﾎﾞｰ: 608kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 18.6g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.8g	Iﾎﾞｰ: 470kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 12.9g 脂質: 9.3g 食塩相当量: 1.3g
24	木	牛乳と菓子	ごはん 豚肉ピビンバ風炒め トマト ブロッコリー 中華スープ	牛乳 ☆ツナトースト	普通牛乳 豚もも 赤みそ ベーコン まぐろ油漬ライト	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	ほうれんそう にんにく しょう が にんじん 緑豆もやし トマ ト ブロッコリー たまねぎ	Iﾎﾞｰ: 590kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 25.6g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 2g	Iﾎﾞｰ: 484kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.7g 脂質: 18g 食塩相当量: 1.7g
25	金	ヨーグルト	ごはん 魚のフライソースつき じゃ こサラダ みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト さけ（生） まぐろ水 煮缶ライト しらす干し（半乾燥） 煮 干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 サラダ油 コーンフレーク 上白糖 ごま油 精白米	キャベツ オクラ たまねぎ に んじん	Iﾎﾞｰ: 621kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 24.3g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 1.7g	Iﾎﾞｰ: 479kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.4g 脂質: 13g 食塩相当量: 1.5g
26	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 焼きさ 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 たまねぎ みかん缶	Iﾎﾞｰ: 572kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 22.3g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.5g	Iﾎﾞｰ: 466kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 16.2g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1g
28	月	牛乳と菓子	食パン きのこと鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー スープ	牛乳 ☆ヨーグルト和え	普通牛乳 豚もも（皮なし） 脱脂粉乳 植物性脂肪生クリーム 無糖ヨーグルト	無塩バター 薄力粉 マカロニ マヨドレ 角型食パン	マッシュルーム ほんしめじ エ リンギ たまねぎ グリンピース （冷凍） ブロッコリー キャベ ツ にんじん みかん缶 白桃缶 バインアップル缶	Iﾎﾞｰ: 582kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 23.7g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 2.1g	Iﾎﾞｰ: 460kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 19.2g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 1.5g
29	火	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 トマトビュレ キャベツ みかん缶 白桃缶	Iﾎﾞｰ: 599kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 20.8g 脂質: 20g 食塩相当量: 0.7g	Iﾎﾞｰ: 471kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 14.3g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 0.7g
30	水	ヨーグルト	麦ご飯 豆腐とツナのおとし揚げ 春 雨の中華風 すまし汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト まぐろ油漬ライト 鶏卵 かつお節 普通牛乳	やまといも 片栗粉 サラダ油 普通はるさめ（乾） 上白糖 ご ま油 精白米	たまねぎ きゅうり にんじん ほんしめじ 乾燥わかめ	Iﾎﾞｰ: 645kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 19.7g 脂質: 25.1g 食塩相当量: 1.9g	Iﾎﾞｰ: 490kcal ﾀﾝﾊﾞｸ: 17.5g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.4g

【茅ヶ崎市保育園の栄養量について】

01～2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。

03~5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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
-------	-------	----	-------	---	-------	--------	--------	-------	-------

	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)	583kcal	470kcal
たんぱく質 (g)	23.0g	18.3g
脂質 (g)	19.0g	14.2g
食塩相当量 (g)	1.7g	1.4g