

令和8年10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 木	牛乳と菓子	食パン 鶏肉のトマト煮 サラダ スープ	チーズ ☆しらすおにぎり	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 黄だいず（ゆで） プロセスチーズ しらす干し（半乾燥）	マカロニ サラダ油 薄力粉 マヨドレ 角型食パン 精白米	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 ホールコーン缶 ほうれんそう あおのり	10月 イ10月ー：500kcal タ10月バク：24.1g 脂質：13.1g 食塩相当量：2.6g	10月 イ10月ー：415kcal タ10月バク：19.7g 脂質：11.8g 食塩相当量：2g
2 金	牛乳と菓子	麦ご飯 シウマイ ごま和え みそ汁	牛乳 ☆ナポリタン	普通牛乳 豚ミンチ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 ペーコン パルメザンチーズ	オートミール すりごま 上白糖 精白米 マカロニ サラダ油	たまねぎ にんじん 干しいたけ 緑豆もやし まいたけ 青ピーマン	10月 イ10月ー：557kcal タ10月バク：24.1g 脂質：18.1g 食塩相当量：1.6g	10月 イ10月ー：462kcal タ10月バク：19.9g 脂質：15.6g 食塩相当量：1.1g
3 土	ヨーグルト	ごはん 野菜炒め フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 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	10月 イ10月ー：534kcal タ10月バク：18.1g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.7g	10月 イ10月ー：424kcal タ10月バク：15.7g 脂質：8.6g 食塩相当量：1.4g
5 月	フルーツゼリー	食パン マカロニグラタン フルーツ ブロッコリー スープ	牛乳 菓子	鶏もも（皮なし） 普通牛乳 豆乳	マカロニ 薄力粉 無塩バター パン粉（乾燥） マヨドレ 角型食パン	たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん缶 ブロッコリー はくさい	10月 イ10月ー：615kcal タ10月バク：24.4g 脂質：24.9g 食塩相当量：2g	10月 イ10月ー：448kcal タ10月バク：16.2g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.5g
6 火	牛乳と菓子	ごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ すまし汁	牛乳 ☆ごまマフィン	普通牛乳 ぶり かつお節 鶏卵	サラダ油 上白糖 すりごま 精白米 グラニュー糖 薄力粉 いりごま	ひじき きゅうり にんじん 緑豆もやし ほうれんそう たまねぎ	10月 イ10月ー：546kcal タ10月バク：22.3g 脂質：21.1g 食塩相当量：1.1g	10月 イ10月ー：453kcal タ10月バク：18.2g 脂質：17.8g 食塩相当量：1.1g
7 水	ヨーグルト	麦ご飯 秋のさつまいもカレー フレンチサラダ フルーツ	牛乳 ☆りんごゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 普通牛乳 ゼラチン	さつまいも サラダ油 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ ほんしめじ キャベツ きゅうり 白桃缶 寒天 りんごジュース（濃縮還元）	10月 イ10月ー：591kcal タ10月バク：14g 脂質：17.8g 食塩相当量：1.4g	10月 イ10月ー：454kcal タ10月バク：13.8g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.2g
8 木	牛乳と菓子	麦ご飯 春巻き 酢の物 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 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが 乾燥わかめ きゅうり あさつき	10月 イ10月ー：628kcal タ10月バク：18.9g 脂質：22.7g 食塩相当量：1.5g	10月 イ10月ー：507kcal タ10月バク：16.2g 脂質：18.7g 食塩相当量：1.4g
9 金	牛乳と菓子	ごはん 揚げ豆腐 青菜とコーンのお浸し みそ汁	牛乳 ☆マロンケーキ	普通牛乳 豚ミンチ あさり水煮缶 鶏卵 まぐろ油漬缶ライト 削り節 煮干し 合わせ味噌	サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 無塩バター 栗甘露煮	たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう ホールコーン缶 かぶ かぶ葉	10月 イ10月ー：601kcal タ10月バク：23.8g 脂質：19.7g 食塩相当量：1.8g	10月 イ10月ー：492kcal タ10月バク：19.6g 脂質：16.8g 食塩相当量：1.3g
10 土	フルーツゼリー	ごはん じゃが芋そばろ煮 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 精白米	にんじん たまねぎ 干しいたけ みかん缶 乾燥わかめ	10月 イ10月ー：541kcal タ10月バク：17.7g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.7g	10月 イ10月ー：412kcal タ10月バク：12.2g 脂質：7.8g 食塩相当量：1.2g
13 火	牛乳と菓子	麦ご飯 厚揚げと鶏肉の旨煮 青菜磯和え すまし汁	牛乳 ☆マカロニ安倍川	普通牛乳 厚揚げ 鶏もも（皮なし） 焼き竹輪 かつお節 きな粉	つきこんにやく 上白糖 精白米 マカロニ	にんじん さやいんげん ほうれんそう 緑豆もやし 焼きのり（きざみ海苔） はくさい	10月 イ10月ー：564kcal タ10月バク：26.8g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.5g	10月 イ10月ー：469kcal タ10月バク：21.7g 脂質：13g 食塩相当量：1.2g
14 水	フルーツゼリー	麦ご飯 さつまいもコロツケ 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 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	さつまいも 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	たまねぎ にんじん 切干しだいこん（乾） こまつな だいこん	10月 イ10月ー：604kcal タ10月バク：18.2g 脂質：24.4g 食塩相当量：1.5g	10月 イ10月ー：522kcal タ10月バク：13.2g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.2g
15 木	ヨーグルト	麦ご飯 厚焼き卵 れんこん金平 みそ汁	牛乳 ☆ごまかるかん	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 豆乳	上白糖 サラダ油 いりごま 精白米 やまといも	たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん ほんしめじ	10月 イ10月ー：605kcal タ10月バク：25.5g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.7g	10月 イ10月ー：480kcal タ10月バク：21.2g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.5g
16 金	牛乳と菓子	ごはん 煮魚 和風サラダ みそ汁	牛乳 ☆ブルーベリー クッキー	普通牛乳 さわら 煮干し 合わせ味噌	上白糖 サラダ油 精白米 薄力粉 無塩バター ブルーベリージャム	しょうが はくさい にんじん 切干しだいこん（乾） こまつな	10月 イ10月ー：552kcal タ10月バク：21.6g 脂質：18.2g 食塩相当量：1.3g	10月 イ10月ー：461kcal タ10月バク：18.9g 脂質：16.1g 食塩相当量：1.1g
17 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 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） みかん缶	10月 イ10月ー：591kcal タ10月バク：18.5g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.4g	10月 イ10月ー：468kcal タ10月バク：13.2g 脂質：9.9g 食塩相当量：1g
19 月	牛乳と菓子	★茅ヶ崎ゆかりのまち給食WEEK★ 食パン スペイン風オムレツ 春雨サラダ スープ	牛乳 ～愛知県岡崎市～ ☆みそ煮込みうどん	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 鶏もも（皮なし） 豆みそ 合わせ味噌	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター 普通はるさめ（乾） すりごま マヨドレ 角型食パン うどん（ゆで） サラダ油	たまねぎ きゅうり にんじん はくさい ホールコーン缶 だいこん	10月 イ10月ー：549kcal タ10月バク：26.4g 脂質：23.2g 食塩相当量：2.5g	10月 イ10月ー：446kcal タ10月バク：21.2g 脂質：19.1g 食塩相当量：1.9g
20 火	フルーツゼリー	～長野県佐久市～ ごはん 山賊焼き 酢の物 たけのこ汁	牛乳 ☆ブルーンケーキ	鶏もも（皮なし） 合わせ味噌 さけ（生） 油揚げ 煮干し 雁喰いみそ 普通牛乳 鶏卵	片栗粉 サラダ油 上白糖 精白米 グラニュー糖 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ りんご だいこん きゅうり にんじん たけのこ水煮缶 ブルーンジャム	10月 イ10月ー：594kcal タ10月バク：25.3g 脂質：20.4g 食塩相当量：1.8g	10月 イ10月ー：479kcal タ10月バク：18.1g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.2g
21 水	牛乳と菓子	麦ご飯 豚肉ビビンバ風炒め ブロッコリーのツナ和え すまし汁	牛乳 ～茅ヶ崎市～ ☆えぼしマフィン	普通牛乳 鶏もも 赤みそ まぐろ油漬缶ライト かつお節 鶏卵 釜揚げしらす	サラダ油 上白糖 すりごま 精白米 米粉	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし ブロッコリー たまねぎ えだまめ（冷凍）	10月 イ10月ー：605kcal タ10月バク：25.9g 脂質：22.5g 食塩相当量：1.5g	10月 イ10月ー：497kcal タ10月バク：21.1g 脂質：19.1g 食塩相当量：1.3g
22 木	ヨーグルト	～ハワイ州ホノルル市郡～ ★ホノルランチ★ ハワイアンサンド 鶏肉バーベキューソース キャベツのマリネ キャラクターポテト トマトスープ	牛乳 ☆ハワイアン ゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも（皮なし） ペーコン プロセスチーズ 普通牛乳 ゼラチン	上白糖 サラダ油 ミニオンスポテト（冷凍） コッパパン 氷糖 みつ	しょうが バインアップル缶 たまねぎ レッドキャベツ キーバツ にんじん トマト えのきたけ 寒天 みかん缶	10月 イ10月ー：574kcal タ10月バク：26.1g 脂質：20.8g 食塩相当量：2.8g	10月 イ10月ー：469kcal タ10月バク：22.3g 脂質：13.7g 食塩相当量：2.1g
23 金	ヨーグルト	ごはん 鶏の唐揚げ 人参とツナのサラダ みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも（皮なし） まぐろ油漬缶ライト 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 サラダ油 ごま 上白糖 じゃがいも（皮なし、生） 精白米	しょうが にんじん こまつな たまねぎ	10月 イ10月ー：628kcal タ10月バク：25.2g 脂質：24.3g 食塩相当量：1.8g	10月 イ10月ー：482kcal タ10月バク：21.2g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.5g
24 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	10月 イ10月ー：608kcal タ10月バク：18.6g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.8g	10月 イ10月ー：478kcal タ10月バク：13.2g 脂質：9.7g 食塩相当量：1.3g
26 月	フルーツゼリー	食パン ハンバーグ マカロニサラダ さつまいものポタージュ	牛乳 ☆きんぴらチーズ おにぎり	豚ミンチ 普通牛乳 豆乳 白みそ	オートミール サラダ油 マカロニ 上白糖 さつまいも 角型食パン 精白米	たまねぎ にんじん きゅうり バセリ ごぼう	10月 イ10月ー：650kcal タ10月バク：28.2g 脂質：21.9g 食塩相当量：2g	10月 イ10月ー：509kcal タ10月バク：19.7g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.4g
27 火	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉のマヨチーズ焼き 大根サラダ みそ汁	牛乳 ☆大学芋	普通牛乳 鶏もも（皮なし） パルメザンチーズ 煮干し 合わせ味噌	マヨドレ 上白糖 ごま油 すりごま じゃがいも（皮なし、生） 精白米 さつまいも サラダ油	しょうが たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう	10月 イ10月ー：587kcal タ10月バク：22.7g 脂質：18.3g 食塩相当量：1.6g	10月 イ10月ー：483kcal タ10月バク：18.9g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.4g
28 水	ヨーグルト	麦ご飯 豚肉の卵とじ 南瓜煮 みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚もも 焼き竹輪 あさり水煮缶 鶏卵 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ 乾燥わかめ	10月 イ10月ー：640kcal タ10月バク：24.7g 脂質：23.4g 食塩相当量：2.1g	10月 イ10月ー：472kcal タ10月バク：21g 脂質：11.3g 食塩相当量：1.6g
29 木	牛乳と菓子	食パン ポテトとかぼちゃの チーズ焼き ブロッコリー スープ	牛乳 ☆きな粉クッキー	普通牛乳 ペーコン 鶏もも（皮なし） 乳脂肪生クリーム プロセスチーズ きな粉	じゃがいも（皮なし、生） マヨドレ 角型食パン 薄力粉 上白糖 無塩バター	西洋かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー にんじん	10月 イ10月ー：608kcal タ10月バク：22.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：1.8g	10月 イ10月ー：488kcal タ10月バク：18g 脂質：22.2g 食塩相当量：1.4g
30 金	牛乳と菓子	ごはん 信田煮 人参のおかか和え フルーツ みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃマフィン	普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 削り節 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	上白糖 精白米 無塩バター グラニュー糖 薄力粉	にんじん 干しいたけ 緑豆もやし みかん缶 キャベツ 乾燥わかめ 西洋かぼちゃ	10月 イ10月ー：576kcal タ10月バク：21.2g 脂質：21.1g 食塩相当量：1.7g	10月 イ10月ー：485kcal タ10月バク：17.8g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.4g
31 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	10月 イ10月ー：555kcal タ10月バク：22g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.5g	10月 イ10月ー：449kcal タ10月バク：15.9g 脂質：11.3g 食塩相当量：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)	588kcal	469kcal
たんぱく質 (g)	22.6g	18.0g
脂質 (g)	19.5g	14.4g
食塩相当量 (g)	1.8g	1.4g