

令和7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	水	ヨーグルト	麦ご飯 厚揚げとキャベツの 味噌炒め ブロッコリー スープ	牛乳 ☆スイートポテト	加糖ヨーグルト 厚揚げ 豚ミンチ 合 わせ味噌 普通牛乳	白砂糖 サラダ油 マヨドレ ご ま油 精白米 さつまいも 無塩 バター	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ブロッコリー こまつ な えのきたけ	195kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.2g	195kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 1.1g
2	木	フルーツゼリー	食パン 鶏肉のトマト煮 サラダ スープ	チーズ ☆わかめおにぎり	鶏もも(皮なし) 黄だいず(ゆで) プロセスチーズ	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 コーン缶 ホール ほうれんそう 乾燥わか め	205kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 2.7g	205kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 8.8g 食塩相当量: 1.9g
3	金	牛乳と菓子	麦ご飯 シウマイ ごま和え みそ汁	牛乳 ☆スパゲティ 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 ベーコン パルメザンチ ーズ	オートミール すりごま 上白糖 精白米 サラダ油	たまねぎ にんじん 干しいたけ ほしひじき(乾) 緑豆もやし し まいだけ 青ピーマン	215kcal たんぱく質: 24.6g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.6g	215kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.1g
4	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	225kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.8g	225kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 9.6g 食塩相当量: 1.3g
6	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 こまつな みかん缶 ブロッコリー はくさ い	235kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 2.3g	235kcal たんぱく質: 17g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.6g
7	火	牛乳と菓子	ごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ みそ汁	牛乳 ☆ごまマフィン	普通牛乳 めかじき 煮干し 合わせ味噌 噌 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 だいこん	245kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.4g	245kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 16g 食塩相当量: 1.3g
8	水	フルーツゼリー	秋のさつまいもカレー (麦ご飯) ブロッコリーの中華和え フ ルーツ	牛乳 菓子	豚ミンチ あさり水煮缶 脱脂粉乳 普 通牛乳	さつまいも サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖 ごま油 す りごま 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ ほしひじき ブロッコリー 白桃 缶	255kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.6g	255kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1g
9	木	ヨーグルト	麦ご飯 鶏の唐揚げ 人参とツナのサラダ みそ汁	牛乳 ☆りんごゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) ま ぐろ水煮缶ライト 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 ゼラチン	薄力粉 片栗粉 サラダ油 ごま 油 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 みかん缶 寒天 りんごジュース (濃縮還元)	265kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.6g	265kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1.3g
10	金	牛乳と菓子	麦ご飯 揚げ豆腐 切干大根の炒め煮 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 精白米 マカ ロニ	たまねぎ にんじん 青ピーマン 切干しだいこん(乾) こまつな ほしひじき	275kcal たんぱく質: 26.5g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 1.4g	275kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.1g
11	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 か 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	285kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.7g	285kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 8.5g 食塩相当量: 1.4g
14	火	牛乳と菓子	麦ご飯 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 プルベリー 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	295kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.3g	295kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 16g 食塩相当量: 1.1g
15	水	牛乳と菓子	麦ご飯 厚焼き卵 れんこん金平 みそ汁	牛乳 ☆ごまかるかん	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	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 ほしひじき	305kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 1.7g	305kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1.5g
16	木	フルーツゼリー	ごはん 厚揚げと鶏肉の旨煮 青菜とコーンのお浸し みそ汁	牛乳 ☆マロンケーキ	厚揚げ 鶏もも(皮なし) 煮干し 合 わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	板こんにゃく 上白糖 精白米 薄力粉 無塩バター 栗甘露煮	にんじん さやいんげん ほうれ んそう 緑豆もやし コーン缶 ホール かぶ かぶ菜	315kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 19g 食塩相当量: 1.7g	315kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.1g
17	金	ヨーグルト	麦ご飯 南瓜コロケ 青菜磯和え 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 薄力粉 パン粉(乾燥) 精白米	西洋かぼちゃ たまねぎ にんじ ん ほしひじき(乾) ほうれん そう 緑豆もやし 焼きのり(き ざみ海苔) だいこん	325kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.8g	325kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 10.8g 食塩相当量: 1.7g
18	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 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 グリンピー ス(冷凍) ブロッコリー	335kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.5g	335kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 10.3g 食塩相当量: 1.1g
20	月	牛乳と菓子	食パン きのこと鶏肉の クリーム煮 粉ふきいも スープ	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 脱脂粉乳	無塩バター 薄力粉 じゃがいも (皮なし、生) 角型食パン	マッシュルーム ほしひじき エ リンギ たまねぎ えだまめ(冷 凍) はくさい にんじん	345kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 15g 食塩相当量: 2.5g	345kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.9g
21	火	ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉バーベキューソース マ カロニサラダ みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) ロースハム 木綿豆腐 煮干し 合わせ 味噌 普通牛乳 鶏卵 しらす干し(半 乾燥) 削り節	上白糖 サラダ油 マカロニ マ ヨドレ 精白米 薄力粉 やまとい も	しょうが バインアップル缶 た まねぎ にんじん きゅうり ま いたけ キャベツ 青ピーマン	355kcal たんぱく質: 27.6g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 2.2g	355kcal たんぱく質: 23g 脂質: 11.2g 食塩相当量: 1.5g
22	水	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	365kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.3g	365kcal たんぱく質: 16g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.2g
23	木	牛乳と菓子	麦ご飯 豚肉柳川風 南瓜煮 みそ汁	牛乳 ☆バナナケーキ	普通牛乳 豚もも 焼き竹輪 あさり水 煮缶 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 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん 西洋かぼ ちゃ バナナ	375kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.7g	375kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.4g
24	金	ヨーグルト	☆ホノルル給食ランチ☆ ロコモコ風ハンバーグ& ライス キャベツのマリネ フルーツ(パイン) トマトスープ	牛乳 ☆ハワイアン ゼリー	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 普通牛乳 鶏卵 ベーコン ゼラチン	オートミール サラダ油 上白糖 精白米 氷糖みつ	たまねぎ にんじん レッドキャ ベツ キャベツ バインアップル 缶 トマト えのきたけ 寒天 みかん缶	385kcal たんぱく質: 27.7g 脂質: 24.9g 食塩相当量: 1.7g	385kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.5g
25	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	395kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.7g	395kcal たんぱく質: 12.6g 脂質: 7.9g 食塩相当量: 1.1g
27	月	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉の若草焼き 大根サラダ みそ汁	牛乳 菓子	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 フレンチドレッシング じゃがいも(皮なし、生) 精白 米	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん ほうれんそ う	405kcal たんぱく質: 23g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 2g	405kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 1.6g
28	火	ヨーグルト	麦ご飯 豚肉ピピンパ風炒め ブロッコリーのツナ和え み そ汁	牛乳 ☆大学芋	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 赤みそ 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	サラダ油 上白糖 すりごま 精 白米 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 豆もやし ほうれんそう ブロッ コリー たまねぎ	415kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 22.1g 食塩相当量: 1.7g	415kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.5g
29	水	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 菓子	普通牛乳 油揚げ 豚ミンチ 鶏卵 削 り節 煮干し 合わせ味噌	上白糖 精白米	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	425kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 2g	425kcal たんぱく質: 18g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.6g
30	木	フルーツゼリー	～ハロウィンメニュー～ 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 ☆いちごクッキー	ベーコン 鶏もも(皮なし) 乳脂肪生 クリーム 普通牛乳 プロセスチー ーズ	じゃがいも(皮なし、生) マヨ ドレ 角型食パン 薄力粉 無塩 バター 上白糖 いちごジャム	西洋かぼちゃ たまねぎ ブロッ コリー にんじん	435kcal たんぱく質: 20g 脂質: 21.8g 食塩相当量: 1.8g	435kcal たんぱく質: 13.9g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.2g
31	金	ヨーグルト	麦ご飯 ちぐさ焼き キャベツとわかめのナムル すまし汁	牛乳 ☆かぼちゃの ケーキ	加糖ヨーグルト 鶏卵 あさり水煮缶 豚ミンチ はんぺん かつお節 普通牛 乳 無糖ヨーグルト	上白糖 サラダ油 ごま油 すり ごま 精白米 無塩バター 薄力 粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき キャベツ 乾燥わかめ こまつな 西洋かぼちゃ	445kcal たんぱく質: 24g 脂質: 20g 食塩相当量: 1.7g	445kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.2g

【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。保育園に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)	559kcal	455kcal
たんぱく質 (g)	22.1g	17.9g
脂質 (g)	17.0g	13.2g
食塩相当量 (g)	1.8g	1.4g