令和7年11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 10時	昼食	15時	あか 体をつくる・血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価 3歳以上児	3歳未満児
1	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：555kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：449kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.9g 脂質：11.3g 食塩相当量：1g
4	火	牛乳と菓子	麦ご飯 魚のフライ 青菜磯和え　みそ汁	牛乳　菓子	普通牛乳　さけ（生）　木綿豆腐　煮干し　合わせ味噌	薄力粉　パン粉（乾燥）　サラダ油　精白米	ほうれんそう　緑豆もやし　にんじん　焼きのり（きざみ海苔）　まいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25.7g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：13g 食塩相当量：1.4g
5	水	茅産茅消DAY ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉のプルーン煮 れんこん金平　みそ汁	牛乳 ☆えぼしマフィン	加糖ヨーグルト　鶏もも（皮なし）　煮干し　合わせ味噌　普通牛乳　鶏卵　釜揚げしらす	板こんにゃく　上白糖　片栗粉　いりごま　じゃがいも（皮なし、生）　精白米　米粉	根深ねぎ　プルーン（乾）　しょうが　れんこん　にんじん　たまねぎ　えだまめ（冷凍）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：611kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.3g 脂質：17g 食塩相当量：1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.8g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.5g
6	木	フルーツゼリー	食パン スペイン風オムレツ 春雨サラダ　スープ	牛乳 ☆けんちんうどん	鶏卵　ベーコン　普通牛乳	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）　ごま油	たまねぎ　パセリ　きゅうり　にんじん　はくさい　コーン缶ホール　だいこん　根深ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：515kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.3g 脂質：21.1g 食塩相当量：2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：400kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.8g
7	金	茅産茅消DAY 牛乳と菓子	ほうれん草カレーライス （麦ご飯） マカロニサラダ フルーツ	牛乳 ☆湘南ゴールド ゼリー	普通牛乳　豚ミンチ　脱脂粉乳	じゃがいも（皮なし、生）　無塩バター　薄力粉　マカロニ　上白糖　マヨドレ　精白米	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　きゅうり　みかん缶　りんごジュース（濃縮還元）　粉寒天	ｴﾈﾙｷﾞｰ：535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.1g 脂質：15.4g 食塩相当量：1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：450kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.8g 脂質：14g 食塩相当量：0.9g
8	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　白桃缶　乾燥わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：516kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.7g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：406kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.3g 脂質：8.5g 食塩相当量：1.4g
10	月	ヨーグルト	食パン クリスピーチキン 白菜サラダ ミルクスープ	牛乳　菓子	加糖ヨーグルト　鶏ささ身　ベーコン　豆乳　普通牛乳	パン粉（乾燥）　薄力粉　サラダ油　フレンチドレッシング　角型食パン	はくさい　にんじん　きゅうり　ぶなしめじ　たまねぎ　ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：553kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：28.6g 脂質：18.9g 食塩相当量：2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：437kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.2g 脂質：13.1g 食塩相当量：2g
11	火	フルーツゼリー	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆バナナヨーグルトケーキ	鶏もも（皮なし）　油揚げ　黄だいず（ゆで）　煮干し　合わせ味噌　普通牛乳　無糖ヨーグルト　鶏卵	サラダ油　上白糖　精白米　薄力粉　無塩バター	ひじき　にんじん　キャベツ　バナナ　レモン（果汁）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.5g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.7g 脂質：13.8g 食塩相当量：1g
12	水	牛乳と菓子	ごはん かぶと厚揚げの中華風煮　ブロッコリーと にんじんのおかか和え みそ汁	牛乳 ☆コーン入り 蒸しパン	普通牛乳　厚揚げ　豚ミンチ　削り節　煮干し　合わせ味噌　ベーコン	上白糖　片栗粉　サラダ油　精白米　薄力粉　無塩バター	かぶ（皮なし、生）　にんじん　たまねぎ　たけのこ（ゆで）　根深ねぎ　しょうが　にんにく　ブロッコリー　だいこん　なめこゆで	ｴﾈﾙｷﾞｰ：507kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.7g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：423kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.9g 脂質：14g 食塩相当量：1.3g
13	木	茅産茅消DAY 牛乳と菓子	食パン 洋風厚焼き卵 ごま和え　スープ	牛乳 ☆きのこおにぎり	普通牛乳　鶏卵　鶏ミンチ　油揚げ	サラダ油　すりごま　上白糖　角型食パン　精白米	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム水煮缶　ほうれんそう　緑豆もやし　キャベツ　まいたけ　ほんしめじ　えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：519kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：25.6g 脂質：20.9g 食塩相当量：2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.7g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.9g
14	金	茅産茅消DAY ヨーグルト	麦ご飯 豆腐ツナバーグ 湘南ナムル　みそ汁	牛乳　菓子	加糖ヨーグルト　まぐろ油漬缶ライト　鶏卵　普通牛乳　しらす干し（微乾燥）　油揚げ　煮干し　合わせ味噌	オートミール　サラダ油　ごま油　上白糖　いりごま　精白米	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　緑豆もやし　こまつな　焼きのり（きざみ海苔）　かぶ　かぶ葉	ｴﾈﾙｷﾞｰ：599kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24g 脂質：19.8g 食塩相当量：2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：478kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.5g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.6g
15	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　グリンピース（冷凍）　にんにく　みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：593kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：461kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13g 脂質：9.6g 食塩相当量：1.3g
17	月	牛乳と菓子	ポークカレーライス （麦ご飯） ひじきサラダ　フルーツ	牛乳　菓子	普通牛乳　豚ミンチ　あさり水煮缶　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　上白糖　すりごま　精白米	たまねぎ　にんじん　ひじき　きゅうり　緑豆もやし　白桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：584kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.2g 脂質：15.7g 食塩相当量：1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：485kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.8g 脂質：14.3g 食塩相当量：1.3g
18	火	フルーツゼリー	麦ご飯 魚の味噌煮 酢の物　みそ汁	牛乳 ☆スイートポテト	さば　合わせ味噌　煮干し　普通牛乳	上白糖　精白米　さつまいも　無塩バター	しょうが　根深ねぎ　乾燥わかめ　きゅうり　にんじん　キャベツ　ほんしめじ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：579kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.2g 脂質：22.2g 食塩相当量：1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.7g 脂質：15.1g 食塩相当量：1g
19	水	牛乳と菓子	麦ご飯 はんぺんチーズフライ 青菜の納豆和え　みそ汁	牛乳　菓子	普通牛乳　はんぺん　プロセスチーズ　挽きわり納豆　削り節　煮干し　合わせ味噌	薄力粉　パン粉（乾燥）　サラダ油　じゃがいも（皮なし、生）　精白米	ほうれんそう　たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：578kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.9g 脂質：15.3g 食塩相当量：2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：480kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.4g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.8g
20	木	茅産茅消DAY ヨーグルト	食パン ちがさき秋シチュー キャベツときゅうりの サラダ　フルーツ	牛乳 ☆ひじきごはん	加糖ヨーグルト　鶏もも　湘南ちがさきＭＩＬＫ　豆乳　脱脂粉乳　普通牛乳　鶏ミンチ　油揚げ	さつまいも　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　精白米	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　ぶなしめじ　キャベツ　きゅうり　みかん缶　ひじき	ｴﾈﾙｷﾞｰ：579kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.7g 脂質：19.8g 食塩相当量：1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：472kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.5g
21	金	牛乳と菓子	麦ご飯 蒸し団子 ブロッコリーサラダ すまし汁	牛乳 ☆ポテトフライ	普通牛乳　豚ミンチ　鶏卵　焼き竹輪　かつお節	オートミール　ごま油　上白糖　サラダ油　精白米　じゃがいも（皮なし、生）	たまねぎ　コーン缶ホール　にんじん　ブロッコリー　こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ：518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.1g 脂質：20.5g 食塩相当量：1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：436kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.4g
22	土	ヨーグルト	ごはん じゃが芋そぼろ煮 フルーツ　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　上白糖　焼きふ　精白米	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　グリンピース（冷凍）　みかん缶　乾燥わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.6g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：419kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.7g 脂質：8g 食塩相当量：1.3g
25	火	牛乳と菓子	～和食の日～ ごはん 魚の塩焼き 酢の物　けんちん汁	牛乳 ☆りんごマフィン	普通牛乳　さけ（生）　鶏もも（皮なし）　木綿豆腐　かつお節　鶏卵	サラダ油　上白糖　さといも　精白米　グラニュー糖　薄力粉　りんごジャム	はくさい　きゅうり　にんじん　だいこん　根深ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：529kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.9g 脂質：17g 食塩相当量：1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.1g 脂質：15g 食塩相当量：1g
26	水	フルーツゼリー	麦ご飯 ミートコロッケ 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳　菓子	豚ミンチ　おから　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）　フレンチドレッシング　マヨドレ　精白米	たまねぎ　にんじん　切干しだいこん（乾）　きゅうり　こまつな　えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：601kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.9g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：486kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.8g 脂質：12.3g 食塩相当量：1.3g
27	木	茅産茅消DAY 牛乳と菓子	食パン 鶏肉のマーマレードソテー 湘南野菜のカラフルサラダ トマト　南瓜のポタージュ	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳　鶏もも（皮なし）　豆乳　きな粉	マーマレード　薄力粉　サラダ油　フレンチドレッシング　無塩バター　角型食パン　片栗粉　上白糖	キャベツ　にんじん　カットわかめ　トマト　西洋かぼちゃ　たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：525kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.7g 脂質：17.7g 食塩相当量：2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：433kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.4g 脂質：15.4g 食塩相当量：1.6g
28	金	茅産茅消DAY ヨーグルト	麦ご飯 豚肉ビビンバ風炒め 南瓜煮　みそ汁	牛乳 ☆キャロット ケーキ	加糖ヨーグルト　豚もも　赤みそ　木綿豆腐　煮干し　合わせ味噌　普通牛乳　無糖ヨーグルト　鶏卵	サラダ油　上白糖　すりごま　精白米　薄力粉　無塩バター	ほうれんそう　にんにく　しょうが　にんじん　緑豆もやし　西洋かぼちゃ　乾燥わかめ　レモン（果汁）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：581kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.9g 脂質：18.5g 食塩相当量：1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：456kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.2g 脂質：13.1g 食塩相当量：1.3g
29	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	豚もも　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）　みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ：588kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.6g 脂質：13.3g 食塩相当量：1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ：455kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.4g 脂質：9.1g 食塩相当量：1g

【茅ヶ崎市保育園の栄養量について】

〇1～2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。

〇3～5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

	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)	555kcal	450kcal
たんぱく質 (g)	21.9g	17.6g
脂質 (g)	17.1g	13.2g
食塩相当量 (g)	1.8g	1.4g

【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。）