令和８年12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	火	牛乳と菓子	ごはん 擬製豆腐　れんこん金平 すまし汁	牛乳 ☆玄米フレーク	普通牛乳　豚ミンチ　あさり水煮缶　鶏卵　削り節　焼き竹輪　かつお節	サラダ油　上白糖　精白米　コーンフレーク	たまねぎ　にんじん　青ピーマン　ひじき　れんこん　はくさい	Eネルギー：559kcal タンパク：22.7g 脂質：14.3g 食塩相当量：2.3g	Eネルギー：463kcal タンパク：18.8g 脂質：13.1g 食塩相当量：1.8g
2	水	牛乳と菓子	麦ご飯 大根マーボー 春雨の中華風　スープ	牛乳 ☆かるかん	普通牛乳　木綿豆腐　豚ミンチ　合わせ味噌　きな粉　豆乳　ゆで小豆缶詰	上白糖　ごま油　片栗粉　普通はるさめ（乾）　精白米　やまといも	だいこん　しょうが　にんにく　根深ねぎ　にんじん　きゅうり　こまつな　えのきたけ	Eネルギー：575kcal タンパク：20.7g 脂質：16.7g 食塩相当量：1.3g	Eネルギー：474kcal タンパク：17.4g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.2g
3	木	ヨーグルト	食パン オムレツ　コールスロー コーンスープ	牛乳 ☆きつねうどん	加糖ヨーグルト　鶏卵　豚ミンチ　普通牛乳　豆乳　かつお節　油揚げ	サラダ油　マヨドレ　上白糖　角型食パン　うどん（ゆで）	ほうれんそう　たまねぎ　キャベツ　きゅうり　にんじん　クリームコーン缶　パセリ	Eネルギー：560kcal タンパク：28.7g 脂質：23.9g 食塩相当量：2.5g	Eネルギー：436kcal タンパク：23.5g 脂質：16.8g 食塩相当量：1.9g
4	金	牛乳と菓子	ごはん 信田煮 人参のおかか和え　みそ汁	牛乳 ☆きな粉クッキー	普通牛乳　油揚げ　鶏ミンチ　削り節　煮干し　合わせ味噌　きな粉	上白糖　精白米　薄力粉　無塩バター	にんじん　干ししいたけ　えだまめ（冷凍）　緑豆もやし　だいこん　乾燥わかめ	Eネルギー：616kcal タンパク：22.8g 脂質：23.5g 食塩相当量：1.6g	Eネルギー：502kcal タンパク：18.7g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.4g
5	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　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　みかん缶	Eネルギー：616kcal タンパク：20.2g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.5g	Eネルギー：480kcal タンパク：14.2g 脂質：10.5g 食塩相当量：1.1g
7	月	ヨーグルト	食パン ポテトグラタン キャベツときゅうりのサラダ スープ	牛乳　菓子	加糖ヨーグルト　鶏もも（皮なし）　普通牛乳　豆乳	マカロニ　じゃがいも（皮なし、生）　薄力粉　無塩バター　パン粉（乾燥）　上白糖　サラダ油　角型食パン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり　ホールコーン缶	Eネルギー：616kcal タンパク：22g 脂質：24.8g 食塩相当量：2.4g	Eネルギー：467kcal タンパク：18.8g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.9g
8	火	牛乳と菓子	ごはん 中華風ポークビーンズ かぶと白菜のナムル　スープ	牛乳 ☆ポテトフライ	普通牛乳　黄だいず（乾）　豚ミンチ　合わせ味噌　しらす干し（半乾燥）　ベーコン	じゃがいも（皮なし、生）　上白糖　ごま油　片栗粉　精白米　サラダ油	しょうが　にんにく　根深ねぎ　にんじん　干ししいたけ　かぶ　はくさい　焼きのり（きざみ海苔）　たまねぎ	Eネルギー：563kcal タンパク：22.3g 脂質：21.1g 食塩相当量：1.8g	Eネルギー：465kcal タンパク：18.7g 脂質：17.8g 食塩相当量：1.4g
9	水	ヨーグルト	麦ご飯 モチコチキン マカロニサラダ　みそ汁	牛乳　菓子	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	片栗粉　米粉　サラダ油　マカロニ　マヨドレ　精白米	にんにく　しょうが　にんじん　きゅうり　だいこん　こまつな	Eネルギー：613kcal タンパク：21.1g 脂質：23.7g 食塩相当量：1.6g	Eネルギー：453kcal タンパク：19g 脂質：12.6g 食塩相当量：1.5g
10	木	フルーツゼリー	ごはん チーズミートローフ ごま和え　みぞれ汁	牛乳 ☆ビスキュイパン	豚ミンチ　普通牛乳　プロセスチーズ　鶏もも（皮なし）　鶏卵　きな粉	オートミール　サラダ油　薄力粉　すりごま　上白糖　つきこんにゃく　さといも　片栗粉　精白米　ロールパン　無塩バター　薄力粉（1等）	たまねぎ　ホールコーン缶　キャベツ　にんじん　だいこん　根深ねぎ	Eネルギー：671kcal タンパク：25.5g 脂質：25.1g 食塩相当量：1.7g	Eネルギー：536kcal タンパク：18.3g 脂質：18g 食塩相当量：1.1g
11	金	牛乳と菓子	ごはん ブリ大根 青菜の納豆和え　みそ汁	牛乳 ☆ミルク寒天（ブルーベリーソース）　菓子	普通牛乳　ぶり　挽きわり納豆　削り節　煮干し　合わせ味噌　ゼラチン	上白糖　精白米　ブルーベリージャム	だいこん　しょうが　ほうれんそう　緑豆もやし　たまねぎ　にんじん　寒天	Eネルギー：568kcal タンパク：24.4g 脂質：18.6g 食塩相当量：1.6g	Eネルギー：466kcal タンパク：20g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.4g
12	土	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐　フルーツ みそ汁	牛乳　菓子	加糖ヨーグルト　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　精白米	しょうが　にんにく　根深ねぎ　にんじん　青ピーマン　みかん缶　たまねぎ　乾燥わかめ	Eネルギー：557kcal タンパク：20.9g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.7g	Eネルギー：443kcal タンパク：18.1g 脂質：10.6g 食塩相当量：1.3g
14	月	フルーツゼリー	食パン クリームシチュー ごま和え　フルーツ	牛乳 ☆わかめおにぎり	鶏もも（皮なし）　普通牛乳　豆乳	じゃがいも（皮なし、生）　サラダ油　薄力粉　無塩バター　すりごま　上白糖　角型食パン　精白米	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ほうれんそう　ブロッコリー　みかん　乾燥わかめ	Eネルギー：558kcal タンパク：22.6g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.9g	Eネルギー：473kcal タンパク：16.4g 脂質：10.9g 食塩相当量：1.6g
15	火	牛乳と菓子	麦ご飯 豚すき　青菜磯和え みそ汁	牛乳 ☆焼きうどん	普通牛乳　豚もも　焼き豆腐　煮干し　合わせ味噌　削り節	しらたき　サラダ油　上白糖　精白米　うどん（ゆで）	根深ねぎ　ほうれんそう　緑豆もやし　にんじん　焼きのり（きざみ海苔）　たまねぎ　西洋かぼちゃ　キャベツ	Eネルギー：538kcal タンパク：27g 脂質：15.4g 食塩相当量：2.3g	Eネルギー：452kcal タンパク：21.7g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.8g
16	水	牛乳と菓子	ごはん 中華風卵焼き 大根サラダ　春雨スープ	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳　鶏卵　豚ミンチ　あさり水煮缶　ロースハム　豆乳　きな粉	上白糖　サラダ油　ごま油　すりごま　普通はるさめ（乾）　精白米　片栗粉	たけのこ（ゆで）　にら　だいこん　きゅうり　にんじん　干ししいたけ　たまねぎ	Eネルギー：529kcal タンパク：22.9g 脂質：16.8g 食塩相当量：1.5g	Eネルギー：443kcal タンパク：18.8g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.2g
17	木	ヨーグルト	食パン 鶏肉の若草焼き ひじきサラダ　スープ	牛乳 ☆アップルパイ	加糖ヨーグルト　鶏もも（皮なし）　パルメザンチーズ　普通牛乳	マヨドレ　上白糖　ごま油　すりごま　角型食パン　パイ皮　さつまいも	しょうが　たまねぎ　ひじき　きゅうり　にんじん　緑豆もやし　キャベツ　りんご　レモン（果汁）	Eネルギー：559kcal タンパク：24.4g 脂質：24.3g 食塩相当量：2.5g	Eネルギー：446kcal タンパク：20.6g 脂質：17.3g 食塩相当量：2.2g
18	金	牛乳と菓子	ごはん 白身フライ 切干大根のサラダ　みそ汁	牛乳　菓子	普通牛乳　まだら　パルメザンチーズ　木綿豆腐　煮干し　合わせ味噌	薄力粉　パン粉（乾燥）　サラダ油　フレンチドレッシング　マヨドレ　精白米	あおのり　切干しだいこん（乾）　キャベツ　きゅうり　にんじん　こまつな	Eネルギー：612kcal タンパク：25.1g 脂質：21.7g 食塩相当量：1.7g	Eネルギー：484kcal タンパク：19.9g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.3g
19	土	フルーツゼリー	ごはん 野菜炒め　フルーツ みそ汁	牛乳　菓子	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　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	Eネルギー：555kcal タンパク：19.5g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.8g	Eネルギー：444kcal タンパク：13.7g 脂質：10.1g 食塩相当量：1.4g
21	月	フルーツゼリー	食パン タンドリーチキン風 キャベツのマリネ 南瓜のポタージュ	牛乳　菓子	鶏もも（皮なし）　無糖ヨーグルト　豆乳　合わせ味噌　普通牛乳	上白糖　サラダ油　角型食パン	たまねぎ　キャベツ　にんじん　西洋かぼちゃ	Eネルギー：549kcal タンパク：24.6g 脂質：20.6g 食塩相当量：2g	Eネルギー：433kcal タンパク：17g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.5g
22	火	牛乳と菓子	ごはん 魚の塩焼き　ひじき炒め煮 豚汁	牛乳 ☆ナポリタン	普通牛乳　さけ（生）　油揚げ　黄だいず（ゆで）　豚もも　かつお節　合わせ味噌　ベーコン　パルメザンチーズ	サラダ油　上白糖　さといも　つきこんにゃく　精白米　マカロニ	ひじき　にんじん　だいこん　ごぼう　根深ねぎ　たまねぎ　青ピーマン	Eネルギー：556kcal タンパク：30.8g 脂質：17g 食塩相当量：1.9g	Eネルギー：463kcal タンパク：24.4g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.5g
23	水	牛乳と菓子	ごはん かぶと厚揚げの中華風煮 ごま和え　みそ汁	牛乳 ☆ブルーベリー　クッキー	普通牛乳　厚揚げ　豚ミンチ　煮干し　合わせ味噌	上白糖　片栗粉　サラダ油　すりごま　じゃがいも（皮なし、生）　精白米　薄力粉　無塩バター　ブルーベリージャム	かぶ　にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ（ゆで）　根深ねぎ　しょうが　にんにく　ほうれんそう　緑豆もやし　ホールコーン缶　乾燥わかめ	Eネルギー：583kcal タンパク：18.6g 脂質：19.9g 食塩相当量：1.7g	Eネルギー：479kcal タンパク：15.9g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.3g
24	木	ヨーグルト	～クリスマスランチ～ ケチャップライス クリスピーチキン ブロッコリー クラムチャウダー	牛乳 ☆クリスマスりんごケーキ	加糖ヨーグルト　鶏ささ身　あさり水煮缶　ベーコン　普通牛乳　豆乳　豚ミンチ　鶏卵	パン粉（乾燥）　薄力粉　サラダ油　マヨドレ　精白米　無塩バター　上白糖　グラニュー糖　りんごジャム　いちごジャム　片栗粉	ブロッコリー　たまねぎ　にんじん　ホールコーン缶	Eネルギー：616kcal タンパク：28.9g 脂質：25.1g 食塩相当量：2.4g	Eネルギー：483kcal タンパク：23.5g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.8g
25	金	フルーツゼリー	麦ご飯 豚大根煮　白菜サラダ すまし汁	牛乳 ☆マカロニ安倍川	豚もも　合わせ味噌　焼き竹輪　かつお節　普通牛乳　きな粉	板こんにゃく　上白糖　サラダ油　精白米　マカロニ	だいこん　にんじん　しょうが　はくさい　きゅうり　乾燥わかめ	Eネルギー：508kcal タンパク：23g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.6g	Eネルギー：408kcal タンパク：16g 脂質：9g 食塩相当量：1.3g
26	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	Eネルギー：621kcal タンパク：19.6g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.8g	Eネルギー：487kcal タンパク：13.7g 脂質：10g 食塩相当量：1.3g
28	月	ヨーグルト	ちゃんくカレーライス フレンチサラダ　フルーツ	牛乳　菓子	加糖ヨーグルト　普通牛乳	じゃがいも（皮なし、生）　サラダ油　上白糖　精白米	たまねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり　みかん缶	Eネルギー：564kcal タンパク：16.5g 脂質：16.6g 食塩相当量：1.6g	Eネルギー：460kcal タンパク：14.9g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.3g

【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



	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)	578kcal	464kcal
たんぱく質 (g)	23.1g	18.4g
脂質 (g)	19.0g	14.4g
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。）