

令和7年3月 茅ヶ崎市立保育園給食献立表

*3歳以上児は、午前おやつと昼食の主食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		
	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 土	フルーツゼリー	カレー ブロッコリー牛乳 ごはん	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 全卵マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) フロッコリー	エネルギー: 573kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 460kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 11g 食塩相当量: 1g				
3 月	フルーツゼリー	魚の塩焼き 三色なます すまし汁 ちらし寿司 ブチゼリー	飲むヨーグルト ひなあられ 菓子	さけ(生) かつお節 油揚げ 鶏卵 ドリンクヨーグルト	サラダ油 上白糖 梅ふ 精白米 オレンジゼリー ひなあられ (冷凍)	きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう 干ししいたけ じゃがいも	エネルギー: 518kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 7.7g 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 406kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 5.4g 食塩相当量: 1.5g				
4 火	牛乳と菓子	肉じゃが ブロッコリーみそ汁 ごはん	牛乳 ☆麦芽マールケーキ	普通牛乳 豚もも 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	じゃがいも(皮なし、生) しらす だし サラダ油 上白糖 マヨレ 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) フロッコリー だいこん	エネルギー: 583kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 487kcal たんぱく質: 20g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.1g				
5 水	牛乳と菓子	豚大根煮 おかか和え フルーツ ごはん	牛乳 ☆マカロナージュ	普通牛乳 豚もも 合わせ味噌 卵 餅 木綿豆腐 煮干し きな粉	板こんにゃく 上白糖 はいが米 精白米 マカロン スパゲッティ	だいこん にんじん しょうが キャバツ みかん なめこゆで	エネルギー: 565kcal たんぱく質: 27.8g 脂質: 15g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 474kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 1.2g				
6 木	ヨーグルト	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ 食パン	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 卵 脱脂粉乳 ほうろく	じゃがいも(皮なし、生) 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 上白糖	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャバツ きゅうり コーン缶(ホール) 白飯 寒天 りんごジュース(濃縮還元)	エネルギー: 392kcal たんぱく質: 15.3g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 443kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.3g				
7 金	フルーツゼリー	豆腐とツナのおとし揚げ 春雨サラダ すまし汁 うどん	牛乳 菓子	まぐろ油漬魚ライト 鶏卵 ロースハム かつお節 普通牛乳	やまといも 片栗粉 サラダ油 マヨレ 干しうどん	たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう 乾燥わかめ	エネルギー: 591kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 432kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 14g 食塩相当量: 2.5g				
8 土	フルーツゼリー	ハヤシ フルーツ 牛乳 ごはん	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 白飯	エネルギー: 593kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 471kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 1.3g				
10 月	フルーツゼリー	煮魚 切干大根の炒め煮 豚汁 ごはん	牛乳 菓子	ぶり 油揚げ 豚もも かつお節 合わせ味噌 普通牛乳	上白糖 サラダ油 さといも 板こんにゃく 精白米	しょうが 切干しいたけ(乾) こまつな にんじん だいこん ごぼう 根菜ねぎ	エネルギー: 573kcal たんぱく質: 26.7g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 456kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.1g				
11 火	牛乳と菓子	鶏肉のブルン煮 ブロッコリーマト すまし汁 うどん	牛乳 ☆コーン入り蒸しケーキ	普通牛乳 豚もも(皮なし) 焼きたけのこ 鶏卵 動物性脂肪生クリーム ベーコン	板こんにゃく 上白糖 片栗粉 うが ほうろく 薄力粉 無塩バター	根菜ねぎ ブルン(乾) しめじ ほうろく フロッコリー トマト ほうれんそう	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 26.9g 脂質: 16g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 415kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 2.2g				
12 水	ヨーグルト	ポークビーンズ 春雨の中華風 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆バナナケーキ	加糖ヨーグルト 煮干し(乾) 豚もも 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター 普通ほろるさめ(乾) 上白糖 じゃがいも 精白米 薄力粉	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう えのきたけ パパイヤ	エネルギー: 592kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 482kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 1.1g				
13 木	牛乳と菓子	花野菜グラタン フレンチサラダ スープ 食パン	牛乳 ☆ごまかるかん	普通牛乳 鶏ミンチ ベーコン	サラダ油 マカロン スパゲッティ 薄力粉 じゃがいも(皮なし、生) フレンチドレッシング 角型食パン やまといも 上白糖 しいたけ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャバツ きゅうり	エネルギー: 605kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 22g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 487kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 20g 食塩相当量: 1.8g				
14 金	フルーツゼリー	親子煮 れんこんサラダ みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) あさり水煮 なるど 高野豆腐 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 マヨレ しょうが はいが米 精白米	たまねぎ にんじん さやえんどう れんこん こまつな	エネルギー: 531kcal たんぱく質: 24g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 426kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.8g				
15 土	ヨーグルト	マーボー豆腐 フルーツ みそ汁 ごはん	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 焼きごま 精白米	しょうが にんにく 根菜ねぎ にんじん 青ピーマン みかん たまねぎ	エネルギー: 538kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 439kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.2g				
17 月	フルーツゼリー	鯖の唐揚げ ごま和え すまし汁 ごはん	牛乳 菓子	さわか 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳	片栗粉 サラダ油 すりごま 上白糖 精白米	しょうが フロッコリー にんにく スイートコーン こまつな	エネルギー: 545kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 459kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 1.2g				
18 火	牛乳と菓子	揚げ豆腐 人参のおかか和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆オートミールクッキー	普通牛乳 豚ミンチ あさり水煮 鶏卵 卵 かつお節	サラダ油 上白糖 干しうどん オートミール 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうじ茶 緑豆 じゃがいも レーズン	エネルギー: 564kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 434kcal たんぱく質: 17.7g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 2.2g				
19 水	牛乳と菓子	豚肉のトマト煮 こふき芋 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆焼きそば	普通牛乳 豚もも 煮干し(ゆで) 油揚げ 煮干し 合わせ味噌	マカロン スパゲッティ サラダ油 薄力粉 じゃがいも(皮なし、生) 精白米 中華めん(蒸)	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) あめりか ほうれんそう キャバツ 緑豆	エネルギー: 536kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 462kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.4g				
21 金	フルーツゼリー	ポークカレー キャベツときゅうりのサラダ フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 ☆ごまかるかん	豚ミンチ 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 薄力粉 無塩バター フレンチドレッシング はいが米 精白米 やまといも 上白糖 しいたけ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャバツ きゅうり みかん	エネルギー: 431kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 479kcal たんぱく質: 13.4g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1g				
22 土	ヨーグルト	野菜炒め フルーツ みそ汁 ごはん	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 焼きごま 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャバツ ほうろく 乾燥わかめ	エネルギー: 505kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 416kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1g				
24 月	ヨーグルト	スペイン風オムレツ ナムル スープ 食パン	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター ごま油 角型食パン	たまねぎ ほうれんそう 緑豆 やし にんじん ほうさい	エネルギー: 538kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 421kcal たんぱく質: 20g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1.6g				
25 火	フルーツゼリー	春巻き ブロッコリー フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 普通ほろるさめ(乾) サラダ油 マヨレ 精白米	たまねぎ にんじん 干ししいたけ しょうが フロッコリー みかん まいたけ	エネルギー: 566kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 26.2g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 468kcal たんぱく質: 13.3g 脂質: 11g 食塩相当量: 1g				
26 水	牛乳と菓子	ポークチャップ 青菜とコーンのお浸し みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆炊き込みおにぎり	普通牛乳 豚もも 煮干し 合わせ味噌 油揚げ	薄力粉 サラダ油 精白米	たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ にんにく ほうれんそう ほうろく ホール かつお かつお	エネルギー: 564kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 462kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.3g				
27 木	ヨーグルト	ハンバーグ コールスロー みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆ジャムサンド	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 鶏卵 普通牛乳 油揚げ 煮干し 合わせ味噌	オートミール サラダ油 マヨレ 上白糖 はいが米 精白米 角型食パン ソフトタイプマーガリン いちごジャム	たまねぎ にんじん キャバツ きゅうり えのきたけ	エネルギー: 564kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 456kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.1g				
28 金	牛乳と菓子	魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆キャラットケーキ	普通牛乳 めかじき 合わせ味噌 油揚げ 煮干し 無糖ヨーグルト 鶏卵	マヨレ 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	パセリ 切干しいたけ(乾) こまつな にんじん えのきたけ レモン(果汁)	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 467kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.3g				
29 土	フルーツゼリー	じゃが芋そぼろ煮 フルーツ みそ汁 ごはん	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 焼きごま 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 乾燥わかめ	エネルギー: 519kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 420kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 8.4g 食塩相当量: 1.2g				
31 月	ヨーグルト	シウマイ おかか和え みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 卵 餅 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	オートミール 精白米	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース(冷凍) キャバツ ほうしめじ	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 429kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 1.3g				

【3歳以上児の栄養量について】

3~5歳児の1日に必要なエネルギー量は1,275kcalです。茅ヶ崎市保育園では、昼食のおかず・午後おやつ・家庭からご持参いただく主食を合わせ、585kcalを目標に給食を提供しています。1日に必要なエネルギー量のおよそ45%となります。家庭からご持参いただく主食のごはん110g(エネルギー172kcal、たんぱく質2.8g、脂質0.3g、食塩相当量0g)を含んだ値で栄養価の表示をしています。主食の目安量は、・ごはん110g ・食パン70g(8枚切り1枚半程度) ・バターロール60g ・うどん乾麺25gです。 ※パンや麺の日においてご家庭からごはんを持参いただく方が多いことから表示している栄養価は、ごはん110gで計算した値で表示しています。パンや麺をご持参いただいた場合の栄養価とは異なります。

【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。)
- ・茅ヶ崎市立保育園の給食栄養目標量については市ホームページに記載しています。(右の二次元バーコードからご確認ください。)



エネルギー(kcal)	544kcal	450kcal
たんぱく質(g)	22.3g	18.1g
脂質(g)	16.7g	12.9g
食塩相当量(g)	1.6g	1.4g