

令和7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			あか	きいろ	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 月	ヨーグルト	食パン 花野菜グラタン キャベツとコーンのサラダ スープ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏ミンチ 普通牛乳	サラダ油 マカロニ 無塩バター 薄力粉 フレンチドレッシング 角型食パン	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン 缶ホール はくさい	111kcal タバク：23.4g 脂質：20.1g 食塩相当量：2.5g	111kcal タバク：19.3g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.9g
2 火	牛乳と菓子	麦ご飯 ぶり大根 青菜の納豆和え みそ汁	牛乳 ☆ポテトフライ	普通牛乳 ぶり 挽きわり納豆 削り節 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌	上白糖 精白米 じゃがいも（皮なし、生） サラダ油	だいこん しょうが ほうれんそう 緑豆もやし たまねぎ	111kcal タバク：24.9g 脂質：22.1g 食塩相当量：1.6g	111kcal タバク：21.4g 脂質：19.2g 食塩相当量：1.3g
3 水	牛乳と菓子	麦ご飯 中華風卵焼き 大根サラダ 春雨スープ	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ あさり水煮 缶 ロースハム	上白糖 サラダ油 ごま油 すりごま 普通はるさめ（乾） 精白米	たけのこ（ゆで） にら だいこん（根、皮なし、生、おろし） きゅうり にんじん 干しいいたけ たまねぎ	111kcal タバク：21.9g 脂質：15.6g 食塩相当量：1.9g	111kcal タバク：18g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.5g
4 木	フルーツゼリー	ごはん クリームシチュー ごま和え フルーツ	牛乳 ☆豆乳くずもち	鶏もも（皮なし） 普通牛乳 豆乳 きな粉	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 精白米 片栗粉	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	111kcal タバク：20.4g 脂質：15g 食塩相当量：0.7g	111kcal タバク：14.4g 脂質：10.5g 食塩相当量：0.5g
5 金	牛乳と菓子	麦ご飯 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 鶏卵 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 干しいいたけ えだまめ（冷凍） 緑豆もやし ほうれんそう えのきたけ	111kcal タバク：25.5g 脂質：26.1g 食塩相当量：1.5g	111kcal タバク：20.9g 脂質：21.8g 食塩相当量：1.2g
6 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	111kcal タバク：19.3g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.8g	111kcal タバク：13.4g 脂質：9.9g 食塩相当量：1.3g
8 月	ヨーグルト	食パン スペイン風オムレツ コールスロー ミルクスープ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳 ベーコン 豆乳	じゃがいも（皮なし、生） 無塩バター マヨドレ 上白糖 角型食パン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	111kcal タバク：25.7g 脂質：21.7g 食塩相当量：2.1g	111kcal タバク：21.4g 脂質：15g 食塩相当量：1.7g
9 火	牛乳と菓子	麦ご飯 大根マボー 春雨の中華風 スープ	牛乳 ☆りんごマフィン	普通牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 鶏卵	上白糖 ごま油 片栗粉 普通はるさめ（乾） 精白米 グラニュー糖 薄力粉 りんごジャム	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	111kcal タバク：18.7g 脂質：21.6g 食塩相当量：1.1g	111kcal タバク：16.2g 脂質：18.2g 食塩相当量：1g
10 水	牛乳と菓子	麦ご飯 ミートローフ ごま和え フルーツ みぞれ汁	牛乳 ☆オレンジゼリー 菓子	普通牛乳 豚ミンチ ゼラチン	オートミール サラダ油 薄力粉 すりごま 上白糖 板こんにやく さといも 片栗粉 精白米	たまねぎ にんじん コーン缶 ホール れんこん キャベツ 白桃缶 だいこん 根深ねぎ 寒 パインシアオレンジジュース（濃縮還元）	111kcal タバク：19.7g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.3g	111kcal タバク：16.9g 脂質：13.3g 食塩相当量：1g
11 木	フルーツゼリー	麦ご飯 白身フライ 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳 菓子	まだら パルメザンチーズ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	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	111kcal タバク：26.6g 脂質：16.7g 食塩相当量：2.2g	111kcal タバク：18.8g 脂質：11.8g 食塩相当量：1.6g
12 金	ヨーグルト	ごはん 筑前煮 南瓜煮 すまし汁	牛乳 ☆バナナケーキ	加糖ヨーグルト 鶏もも（皮なし） 高野豆腐 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳	板こんにやく サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん 干しいいたけ さいやんげん 西洋かぼちゃ えのきたけ 乾燥わかめ パナナ	111kcal タバク：22.8g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.7g	111kcal タバク：19.2g 脂質：10.5g 食塩相当量：1.3g
13 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	111kcal タバク：19.2g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.8g	111kcal タバク：17.3g 脂質：10g 食塩相当量：1.4g
15 月	フルーツゼリー	食パン きのこ鶏肉のクリーム煮 粉ふきいも フルーツ スープ	牛乳 菓子	鶏もも（皮なし） 脱脂粉乳 普通牛乳 植物性脂肪生クリーム	無塩バター 薄力粉 マカロニ じゃがいも（皮なし、生） 角型食パン	マッシュルーム ほんしめじ エリンギ たまねぎ えだまめ（冷凍） みかん缶 キャベツ にんじん	111kcal タバク：24.2g 脂質：17.4g 食塩相当量：2.5g	111kcal タバク：16.5g 脂質：11.9g 食塩相当量：1.7g
16 火	ヨーグルト	麦ご飯 ツナナゲット マカロニサラダ みそ汁	牛乳 玄米フレーク	加糖ヨーグルト まぐろ油漬缶ライト 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 マカロニ マヨドレ 精白米 コーンフレーク	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん こまつな	111kcal タバク：19g 脂質：20.5g 食塩相当量：1.9g	111kcal タバク：16.8g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.5g
17 水	牛乳と菓子	麦ご飯 豚すき みそ汁	牛乳 ☆キャロット ケーキ	普通牛乳 豚もも 焼き豆腐 煮干し 合わせ味噌 無糖ヨーグルト 鶏卵	しらたき サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 無塩バター	根深ねぎ ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり（さざみ海苔） たまねぎ 西洋かぼちゃ レモン（果汁）	111kcal タバク：24.7g 脂質：17.7g 食塩相当量：1.5g	111kcal タバク：21.2g 脂質：15.6g 食塩相当量：1.4g
18 木	フルーツゼリー	ごはん 揚げ豆腐 れんこん金平 すまし汁	牛乳 ☆ビスキュイパン	豚ミンチ あさり水煮缶 鶏卵 削り節 かつお節 普通牛乳 きな粉	サラダ油 上白糖 精白米 角型食パン 無塩バター 薄力粉（1等）	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき れんこん ほうれんそう えのきたけ	111kcal タバク：25.1g 脂質：22.2g 食塩相当量：2g	111kcal タバク：17.3g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.5g
19 金	牛乳と菓子	麦ご飯 中華風ポークビーンズ かぶと白菜のナムル にら玉汁	牛乳 ☆マカロニ安倍川	普通牛乳 黄だいず（乾） 豚ミンチ 合わせ味噌 しらす干し（微乾燥） 鶏卵 かつお節 きな粉	じゃがいも（皮なし、生） 上白糖 ごま油 片栗粉 精白米 マカロニ	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 干しいいたけ じゃがはくさい かぶ菜 焼きのり（さざみ海苔） にら	111kcal タバク：27.1g 脂質：18.1g 食塩相当量：1.6g	111kcal タバク：18.2g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.3g
20 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	111kcal タバク：19.9g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.5g	111kcal タバク：13.9g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.1g
22 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	111kcal タバク：25.1g 脂質：13.6g 食塩相当量：2.1g	111kcal タバク：17.4g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.6g
23 火	牛乳と菓子	ごはん かぶと厚揚げの中華風煮 ま和え みそ汁	牛乳 ☆いちごクッキー	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 いちごジャム	かぶ（皮なし、生） にんじん たまねぎ 干しいいたけ 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 コーン缶ホール 乾燥わかめ	111kcal タバク：18.3g 脂質：19.9g 食塩相当量：1.7g	111kcal タバク：15.6g 脂質：17g 食塩相当量：1.3g
24 水	ヨーグルト	★クリスマスランチ★ ケチャップライス クリスマスチキン ブロッコリーの中華和え ラムチャウダー	牛乳 ☆ガトー ショコラ	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 鶏もも（皮なし） 木綿豆腐	パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ油 上白糖 ごま油 すりごま 精白米 無塩バター 片栗粉	ブロッコリー にんじん たまねぎ スイートコーン	111kcal タバク：31.3g 脂質：27.3g 食塩相当量：2.6g	111kcal タバク：25.1g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.9g
25 木	フルーツゼリー	豚大根煮 白菜サラダ すまし汁 麦ご飯	牛乳 ☆フルーツロール	豚もも 合わせ味噌 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳 植物性脂肪生クリーム	板こんにやく 上白糖 フレンチドレッシング 精白米 ロールパン	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 パインアップル缶 みかん缶	111kcal タバク：22.9g 脂質：18.3g 食塩相当量：2.1g	111kcal タバク：16g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.5g
26 金	牛乳と菓子	麦ご飯 ちゃんくカレー 春雨の中華風 フルーツ	牛乳 菓子	普通牛乳 脱脂粉乳 ロースハム	じゃがいも（皮なし、生） サラダ油 薄力粉 無塩バター 普通はるさめ（乾） 上白糖 ごま油 精白米	たまねぎ にんじん きゅうり みかん缶	111kcal タバク：18.7g 脂質：14.2g 食塩相当量：1.7g	111kcal タバク：16.5g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.5g
27 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	111kcal タバク：19.3g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.8g	111kcal タバク：13.6g 脂質：10.1g 食塩相当量：1.3g

【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ください。）

	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)	576kcal	461kcal
たんぱく質 (g)	22.7g	17.7g
脂質 (g)	18.2g	13.9g
食塩相当量 (g)	1.8g	1.4g