

# 令和8年1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
5月	牛乳と菓子	ちゃんくカレーライス キャベツときゅうりの サラダ フルーツ	牛乳 菓子	普通牛乳 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 レンドレッシング 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース（冷凍） キャベツ きゅうり 白桃缶	1和 <sup>+</sup> ：559kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：18.3g 脂質：12.2g 食塩相当量：1.6g	1和 <sup>+</sup> ：469kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：15.9g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.3g
6火	ヨーグルト	鮭ごはん 厚焼き卵 三色なます すまし汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ かつお節 鮭ほぐし身 味付き（冷凍） 普通牛乳	上白糖 サラダ油 焼きふ 精白米 いりごま	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり だいこん えのきたけ 乾燥わかめ	1和 <sup>+</sup> ：569kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：25.9g 脂質：16.8g 食塩相当量：1.8g	1和 <sup>+</sup> ：490kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：24.6g 脂質：14.6g 食塩相当量：1.6g
7水	フルーツゼリー	麦ご飯 豆腐ツナバーグ 青菜磯和え みそ汁	牛乳 ☆ココアくずもち	まぐろ油漬缶ライト 鶏卵 普通牛乳 煮干し 合わせ味噌 豆乳 きな粉	パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） 精白米 片栗粉 上白糖	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな 緑豆もやし 焼きのり（きざみ海苔） ほんしめじ	1和 <sup>+</sup> ：546kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：23.1g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.5g	1和 <sup>+</sup> ：433kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：16.3g 脂質：12g 食塩相当量：1.2g
8木	ヨーグルト	食パン 鶏肉のマーマレードソテー ワカメ和風サラダ クラムチャウダー	牛乳 ☆七草おにぎり	加糖ヨーグルト 鶏もも（皮なし） あさり水煮缶 ベーコン 普通牛乳 豆乳 かつお節	マーマレード 薄力粉 サラダ油 上白糖 角型食パン 精白米	キャベツ にんじん 乾燥わかめ コーン缶ホール たまねぎ えのきたけ だいこん だいこん葉 かぶ（皮なし、生） かぶ葉 干ししいたけ	1和 <sup>+</sup> ：547kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：27.2g 脂質：16.4g 食塩相当量：2.6g	1和 <sup>+</sup> ：431kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：27.2g 脂質：11.5g 食塩相当量：2.2g
9金	牛乳と菓子	ごはん 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ☆黒豆クッキー	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 黄だいず（ゆで） 脱脂粉乳 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 きな粉 鶏卵 黒だいず（国産、ゆで）	マカロニ サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） 上白糖 マヨドレ 精白米 薄力粉 無塩バター	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） きゅうり	1和 <sup>+</sup> ：552kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：24.6g 脂質：16.4g 食塩相当量：1.3g	1和 <sup>+</sup> ：451kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：24.6g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.1g
10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	1和 <sup>+</sup> ：540kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：20.6g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.7g	1和 <sup>+</sup> ：426kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：17.8g 脂質：10.5g 食塩相当量：1.3g
13火	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 ☆オレンジケーキ	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 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 なめこゆで バレンシアアオレシジュース（ストレート）	1和 <sup>+</sup> ：595kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：22.9g 脂質：18.3g 食塩相当量：1.4g	1和 <sup>+</sup> ：473kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：20g 脂質：13.3g 食塩相当量：1.2g
14水	牛乳と菓子	麦ご飯 筑前煮 ごま和え みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 煮干し 合わせ味噌	じゃがいも（皮なし、生） 板こんにゃく サラダ油 上白糖 すりごま 精白米	にんじん たけのこ（ゆで） 干ししいたけ さやいんげん ほうれんそう 緑豆もやし だいこん 乾燥わかめ	1和 <sup>+</sup> ：507kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：21g 脂質：10.2g 食塩相当量：2.1g	1和 <sup>+</sup> ：429kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：17.8g 脂質：10.2g 食塩相当量：1.6g
15木	牛乳と菓子	食パン 野菜グラタン ブロッコリー スープ	牛乳 ☆ベビーおしるこ ※お餅ではありません。	普通牛乳 鶏ミンチ あずき（乾）	サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） マカロニ 無塩バター 薄力粉 マヨドレ 角型食パン 焼きふ（白玉ふ） 上白糖	ほうれんそう たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい	1和 <sup>+</sup> ：625kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：27.4g 脂質：18.5g 食塩相当量：2.2g	1和 <sup>+</sup> ：498kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：21.7g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.6g
16金	フルーツゼリー	ごはん ししゃもフライ 切干大根の炒め煮 フルーツ すまし汁	牛乳 ☆アップルパイ	からふとししゃも 鶏卵 油揚げ かつお節 普通牛乳	薄力粉 パン粉（乾燥） サラダ油 上白糖 精白米 バイ皮 さつまいも	切干しだいこん（乾） こまつなにんじん 白桃缶 たまねぎ りんご レモン（果汁）	1和 <sup>+</sup> ：695kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：21g 脂質：27.8g 食塩相当量：1.7g	1和 <sup>+</sup> ：532kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：14.5g 脂質：19.2g 食塩相当量：1.4g
17土	ヨーグルト	ごはん 回鍋肉 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 いら 白桃缶	1和 <sup>+</sup> ：542kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：19.1g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.7g	1和 <sup>+</sup> ：430kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：16.6g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.3g
19月	牛乳と菓子	食パン クリスピーチキン 切干大根のサラダ 南瓜のポタージュ	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏ささ身 豆乳 白みそ	パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ油 フレンチドレッシング マヨドレ 角型食パン	切干しだいこん（乾） キャベツ きゅうり にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ	1和 <sup>+</sup> ：587kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：30g 脂質：17.6g 食塩相当量：2.6g	1和 <sup>+</sup> ：475kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：23.6g 脂質：15.3g 食塩相当量：2g
20火	牛乳と菓子	ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 のつぱい汁	牛乳 ☆スイートポテト	普通牛乳 さけ（生） 油揚げ 黄だいず（ゆで） 焼き竹輪 かつお節	サラダ油 上白糖 さともも 板こんにゃく 精白米 さつまいも 無塩バター	ひじき にんじん ごぼう 生しいたけ	1和 <sup>+</sup> ：541kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：24.3g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.6g	1和 <sup>+</sup> ：443kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：19.5g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.3g
21水	フルーツゼリー	麦ご飯 春巻き ごま和え すまし汁	牛乳 菓子	豚ミンチ かつお節 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 普通はるさめ（乾） サラダ油 すりごま 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん 干ししいたけ しょうが ブロッコリー 乾燥わかめ	1和 <sup>+</sup> ：568kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：18.5g 脂質：16.3g 食塩相当量：1.4g	1和 <sup>+</sup> ：465kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：13.2g 脂質：11.8g 食塩相当量：1g
22木	牛乳と菓子	食パン 洋風厚焼き卵 マカロニサラダ スープ	牛乳 ☆けんちんうどん	普通牛乳 鶏卵 鶏ミンチ ロースハム	サラダ油 マカロニ フレンチドレッシング 角型食パン うどん（ゆで） ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶 きゅうり こまつな えのきたけ だいこん 根深ねぎ	1和 <sup>+</sup> ：515kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：25.4g 脂質：21.2g 食塩相当量：3.1g	1和 <sup>+</sup> ：425kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：20.5g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.3g
23金	ヨーグルト	麦ご飯 照り焼きバーグ 白菜サラダ みそ汁	牛乳 ☆コーン入り パンケーキ	加糖ヨーグルト 鶏ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵 ベーコン	片栗粉 上白糖 フレンチドレッシング 精白米 薄力粉 無塩バター サラダ油	根深ねぎ にんじん しょうが はくさい きゅうり だいこん	1和 <sup>+</sup> ：558kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：21.3g 脂質：19.1g 食塩相当量：1.8g	1和 <sup>+</sup> ：450kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：18.5g 脂質：13.5g 食塩相当量：1.4g
24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 グリンピース（冷凍） みかん缶	1和 <sup>+</sup> ：601kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：20.1g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.5g	1和 <sup>+</sup> ：465kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：14g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.1g
26月	牛乳と菓子	食パン クリームシチュー 人参とツナのサラダ フルーツ	牛乳 菓子	普通牛乳 豚ミンチ 豆乳 脱脂粉乳 まぐろ水煮缶ライト	じゃがいも（皮なし、生） サラダ油 薄力粉 無塩バター ごま 上白糖 角型食パン	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな みかん缶	1和 <sup>+</sup> ：561kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：22.1g 脂質：16.7g 食塩相当量：1.9g	1和 <sup>+</sup> ：454kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：18.1g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.5g
27火	ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉のブルー煮 青菜磯和え みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも（皮なし） 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	板こんにゃく 上白糖 片栗粉 精白米	根深ねぎ ブルー（乾） しょうが ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり（きざみ海苔）	1和 <sup>+</sup> ：539kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：26.5g 脂質：12.1g 食塩相当量：1.7g	1和 <sup>+</sup> ：437kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：22.1g 脂質：8.6g 食塩相当量：1.4g
28水	牛乳と菓子	麦ご飯 シウマイ キャベツとわかめのナムル 春雨スープ	牛乳 ☆甘食	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵 コンデンスミルク	オートミール ごま油 すりごま 普通はるさめ（乾） 精白米 薄力粉 無塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース（冷凍） キャベツ 乾燥わかめ	1和 <sup>+</sup> ：568kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：21g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.4g	1和 <sup>+</sup> ：502kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：18.5g 脂質：16.4g 食塩相当量：1.2g
29木	フルーツゼリー	ごはん 魚の味噌煮 ツナ和え みぞれ汁	牛乳 ☆しらすトースト	さば 合わせ味噌 まぐろ油漬缶ライト 普通牛乳 しらす干し（半乾燥）	上白糖 板こんにゃく さともも 片栗粉 精白米 角型食パン マヨドレ	しょうが 根深ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん あおのり	1和 <sup>+</sup> ：560kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：24.6g 脂質：22.7g 食塩相当量：2.2g	1和 <sup>+</sup> ：455kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：17.3g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.9g
30金	牛乳と菓子	麦ご飯 豚肉柳川風 さつまいも甘煮 みそ汁	牛乳 ☆焼きそば	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 油揚げ 豚ミンチ	サラダ油 上白糖 さつまいも 精白米 中華めん（蒸）	たまねぎ にんじん かぶ かぶ葉 キャベツ 青ピーマン 緑豆もやし	1和 <sup>+</sup> ：589kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：25.6g 脂質：17.3g 食塩相当量：1.9g	1和 <sup>+</sup> ：508kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：21.3g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.7g
31土	フルーツゼリー	ごはん 肉じゃが 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） しらす たき サラダ油 上白糖 焼きふ 精白米	にんじん たまねぎ グリンピース（冷凍） 乾燥わかめ みかん缶	1和 <sup>+</sup> ：558kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：19.6g 脂質：13.3g 食塩相当量：2g	1和 <sup>+</sup> ：451kcal タ <sup>+</sup> バ <sup>+</sup> ク：14g 脂質：9.1g 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。保育園日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)	566kcal	461kcal
たんぱく質 (g)	23.0g	18.6g
脂質 (g)	16.9g	13.3g
食塩相当量 (g)	1.9g	1.5g