

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) タ油 薄力粉 無塩バター フレンチドレッシング 精白米	たまねぎ にんじん グリンピー ^ス (冷凍) 白桃缶	エネルギー : 559kcal タンパク : 18.3g 脂質 : 13.2g 食塩相当量 : 1.6g	エネルギー : 469kcal タンパク : 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 焼きかぶ 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	エネルギー : 569kcal タンパク : 25.9g 脂質 : 16.8g 食塩相当量 : 1.8g	エネルギー : 490kcal タンパク : 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 豆腐ソババーグ 青菜機和え 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 (ささみ海苔)	エネルギー : 546kcal タンパク : 23.1g 脂質 : 17.1g 食塩相当量 : 1.5g	エネルギー : 433kcal タンパク : 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 かぶ(皮なし、生) かぶ葉 干しいたけ	エネルギー : 547kcal タンパク : 27.2g 脂質 : 16.4g 食塩相当量 : 2.6g	エネルギー : 431kcal タンパク : 22.3g 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) 黄だいす (ゆで) 脱脂粉乳 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 きな粉 鶏卵 黒だいす (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 青ビーマン えのきたけ ホールトマト(缶) きゅうり	エネルギー : 552kcal タンパク : 24.6g 脂質 : 16.4g 食塩相当量 : 1.3g	エネルギー : 451kcal タンパク : 19.9g 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 青ビーマン みかん缶 たまねぎ 乾燥わかめ	エネルギー : 540kcal タンパク : 20.6g 脂質 : 14.8g 食塩相当量 : 1.7g	エネルギー : 426kcal タンパク : 17.8g 脂質 : 10.5g 食塩相当量 : 1.3g			
13火	ヨーグルト	麦ご飯 豚肉ビビンパ風炒め 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 アオレンジジュース(ストレー ト)	エネルギー : 595kcal タンパク : 22.9g 脂質 : 18.3g 食塩相当量 : 1.4g	エネルギー : 473kcal タンパク : 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) 板ご んにやく サラダ油 上白糖 りごま 精白米	にんじん たけのこ(ゆで) 干 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	エネルギー : 507kcal タンパク : 21g 脂質 : 10.2g 食塩相当量 : 2.1g	エネルギー : 429kcal タンパク : 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 プロッコリー 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 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	エネルギー : 625kcal タンパク : 27.4g 脂質 : 18.5g 食塩相当量 : 2.2g	エネルギー : 498kcal タンパク : 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 つまいも	切干しらんこ(乾) こまつな にんじん 白桃缶 たまねぎ りんご レモン(果汁)	エネルギー : 695kcal タンパク : 21g 脂質 : 27.8g 食塩相当量 : 1.7g	エネルギー : 532kcal タンパク : 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 きかぶ 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら 白桃缶	エネルギー : 542kcal タンパク : 19.1g 脂質 : 13.8g 食塩相当量 : 1.7g	エネルギー : 430kcal タンパク : 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 南瓜のボタージュ	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	切干しらんこ(乾) キャベツ きゅうり にんじん 西洋かぼ ちゃ たまねぎ	エネルギー : 587kcal タンパク : 30g 脂質 : 17.6g 食塩相当量 : 2.6g	エネルギー : 475kcal タンパク : 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 のっべい汁	牛乳 ☆スイートポテト	普通牛乳 さけ(生) 油揚げ 黄だい す(ゆで) 焼き竹輪 かつお節	サラダ油 上白糖 さといも 板ご んにやく 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	エネルギー : 541kcal タンパク : 24.3g 脂質 : 15.5g 食塩相当量 : 1.6g	エネルギー : 443kcal タンパク : 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 干しいたけ け しょうが ブロッコリー 乾 燥わかめ	エネルギー : 568kcal タンパク : 18.5g 脂質 : 16.3g 食塩相当量 : 1.4g	エネルギー : 465kcal タンパク : 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 さゆり こまつな なえのきたけ たいこん 根深 ねぎ	エネルギー : 515kcal タンパク : 25.4g 脂質 : 21.2g 食塩相当量 : 3.1g	エネルギー : 425kcal タンパク : 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 たいこん	エネルギー : 558kcal タンパク : 21.3g 脂質 : 19.1g 食塩相当量 : 1.8g	エネルギー : 450kcal タンパク : 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	エネルギー : 601kcal タンパク : 20.1g 脂質 : 15.1g 食塩相当量 : 1.5g	エネルギー : 465kcal タンパク : 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	エネルギー : 561kcal タンパク : 22.1g 脂質 : 16.7g 食塩相当量 : 1.9g	エネルギー : 454kcal タンパク : 18.1g 脂質 : 14.4g 食塩相当量 : 1.5g			
27火	ヨーグルト	麦ご飯 鶏肉のブルーン煮 青菜機和え 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 かつお節	板ごんにやく 上白糖 片栗粉 精白米	根深ねぎ ブルーン(乾) し ょうが ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり (ささみ海 苔)	エネルギー : 539kcal タンパク : 26.5g 脂質 : 12.1g 食塩相当量 : 1.7g	エネルギー : 437kcal タンパク : 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 干しいたけ け グリンピー ^ス (冷凍) キ ャベツ 乾燥わかめ	エネルギー : 568kcal タンパク : 21g 脂質 : 17.9g 食塩相当量 : 1.4g	エネルギー : 502kcal タンパク : 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 板ごんにやく さといも 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	エネルギー : 560kcal タンパク : 24.6g 脂質 : 22.7g 食塩相当量 : 2.2g	エネルギー : 455kcal タンパク : 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 青ビーマン 緑豆 もやし	エネルギー : 589kcal タンパク : 25.6g 脂質 : 17.3g 食塩相当量 : 1.9g	エネルギー : 508kcal タンパク : 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 たき サラダ油 上白糖 焼きの 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	エネルギー : 558kcal タンパク : 19.6g 脂質 : 13.3g 食塩相当量 : 2g	エネルギー : 451kcal タンパク : 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。保育園に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	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