

令和7年1月 茅ヶ崎市立保育園給食献立表

*3歳以上児は、午前おやつと昼食の主食を除いた献立になります

1月14日～17日（小和田・室田・浜見平）1月21日～24日（鶴が台・香川・浜須賀）で主食提供モデル事業実施のため、持参せず大丈夫です。

茅ヶ崎市保育課

日曜	献立名			あか	さいろ	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
4 土	フルーツゼリー	カレー フルーツ牛乳 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 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：584kcal タバク：19.7g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：463kcal タバク：14g 脂質：10.9g 食塩相当量：1.1g
6 月	牛乳と菓子	ちゃんくカレー ブロッコリーのおかか和え フルーツ ごはん	牛乳 菓子	普通牛乳 脱脂粉乳 削り節	じゃがいも（皮なし、生） サラダ油 薄力粉 無塩バター 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース（冷凍） ブロッコリー 白桃缶	エネルギー：536kcal タバク：19g 脂質：12.5g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：453kcal タバク：16.4g 脂質：11.7g 食塩相当量：1.3g
7 火	フルーツゼリー	豆腐ソウパーフ 青菜磯和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆七草おにぎり	まぐろ油漬ホワイト 鶏卵 普通牛乳 焼き竹輪 かつお節	パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ油 干しうどん 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ 小まづな 緑豆もやし 焼きのり（きざみ海苔） みかん缶 ほうさい だいこん だいこん菜 かぶ（皮なし、生） かぶ菜 干ししいたけ	エネルギー：576kcal タバク：23.2g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：431kcal タバク：16.6g 脂質：11g 食塩相当量：2.4g
8 水	ヨーグルト	厚焼き卵 ワカメ和風サラダ フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆玄米フ レーククッキー	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	上白糖 サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） はいが米 精白米 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん さやいんげん キヤベツ 乾燥わかめ コーン缶ホール みかん ほうしんじ	エネルギー：627kcal タバク：24.1g 脂質：24.7g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：499kcal タバク：20.6g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.4g
9 木	牛乳と菓子	鶏肉のトマト煮 ダイコンサラダ スープ 食パン	牛乳 ☆バナナ ヨーグルトケーキ	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 黄だいず（ゆで） 脱脂粉乳 無糖ヨーグルト 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） 上白糖 マヨネーズ 角型食パン 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） さきゅうり はくさい パナナレモン（果汁）	エネルギー：628kcal タバク：26.9g 脂質：23.2g 食塩相当量：2g	エネルギー：471kcal タバク：20.6g 脂質：17.3g 食塩相当量：1.5g
10 金	ヨーグルト	クリスピーチキン ダイコンサラダ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏ささぎ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	パン粉（乾燥） 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ はいが米 精白米	だいこん さきゅうり にんじん コーン缶ホール 小まづな	エネルギー：538kcal タバク：26.2g 脂質：14.8g 食塩相当量：2g	エネルギー：439kcal タバク：22.1g 脂質：10.8g 食塩相当量：1.4g
11 土	フルーツゼリー	肉じゃが フルーツ 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） しらす 揚げ豆腐 上白糖 焼き干し 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：539kcal タバク：19.1g 脂質：13.2g 食塩相当量：2g	エネルギー：451kcal タバク：14g 脂質：9.1g 食塩相当量：1.3g
14 火	フルーツゼリー	しゃもフライ 切干大根の炒め煮 フルーツ すまし汁 ごはん	牛乳 菓子	からふとしゃも 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	切干しいたけ（乾） 小まづな にんじん 白桃缶 たまねぎ	エネルギー：605kcal タバク：20.9g 脂質：17.8g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：467kcal タバク：14.4g 脂質：12.2g 食塩相当量：1.4g
15 水	牛乳と菓子	筑前煮 ごま和え みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆オレンジケーキ	普通牛乳 鶏もも（皮なし） 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	じゃがいも（皮なし、生） 板こんにゃく サラダ油 上白糖 すりこま 精白米 薄力粉 無塩バター	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 たまねぎ バレンシアオレンジジュース（ストレート）	エネルギー：580kcal タバク：24.6g 脂質：17.7g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：480kcal タバク：20.2g 脂質：15.5g 食塩相当量：1.2g
16 木	フルーツゼリー	野菜グラタン ブロッコリー スープ 食パン	牛乳 ☆ごま味噌 焼きおにぎり	豚ミンチ 普通牛乳 合わせ味噌	サラダ油 じゃがいも（皮なし、生） マヨネーズ 薄力粉 マヨネーズ 角型食パン 精白米 上白糖 すりこま	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：601kcal タバク：24.2g 脂質：18.7g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：478kcal タバク：17.6g 脂質：13.5g 食塩相当量：1.6g
17 金	牛乳と菓子	鶏肉のマーマレードソテー マカロニサラダ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆アップルパイ	普通牛乳 鶏もも（皮なし） ロースハム 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	マーマレード 薄力粉 サラダ油 マカロニ・スパゲッティ フレンチレタリング 精白米 バイオセラム 上白糖	にんじん さきゅうり ほうれんそう りんご レモン（果汁）	エネルギー：629kcal タバク：23.5g 脂質：23.6g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：512kcal タバク：19.1g 脂質：19.3g 食塩相当量：1.7g
18 土	ヨーグルト	回鍋肉 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 焼き干し 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キヤベツ にら 白桃缶	エネルギー：525kcal タバク：18.7g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：430kcal タバク：16.6g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.3g
20 月	ヨーグルト	ミートローフ 青菜とコーンのお浸し スープ 食パン	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 鶏卵 普通牛乳	オートミール サラダ油 薄力粉 角型食パン	たまねぎ にんじん コーン缶 ホール グリンピース（冷凍） れんこん 小まづな 緑豆もやし はくさい	エネルギー：548kcal タバク：22.8g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：439kcal タバク：22g 脂質：14.3g 食塩相当量：1.7g
21 火	牛乳と菓子	魚の若草焼き れんこん金平 のっぺい汁 ごはん	牛乳 ☆チヂミ	普通牛乳 さけ（生） パルメザンチーズ 焼き竹輪 かつお節 煮干し板えし 鶏卵	マヨネーズ 上白糖 しいたけ さといも 板こんにゃく 精白米 薄力粉 すりこま 小まづな	しょうが たまねぎ れんこん にんじん 小ぼうろ 生しいたけ あさつき	エネルギー：517kcal タバク：24.8g 脂質：14.5g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：411kcal タバク：20.8g 脂質：13.1g 食塩相当量：1.8g
22 水	フルーツゼリー	春巻き ごま和え すまし汁 麦ご飯	牛乳 菓子	豚ミンチ かつお節 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 普通はるめ（乾） サラダ油 すりこま 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	エネルギー：568kcal タバク：18.5g 脂質：16.3g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：465kcal タバク：13.2g 脂質：11.8g 食塩相当量：1g
23 木	牛乳と菓子	洋風厚焼き卵 酢の物 スープ 食パン	牛乳 ☆ひじきおにぎり	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 油揚げ	サラダ油 上白糖 角型食パン 精白米	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 だいこん さきゅうり 小まづな えのきたけ ひじき	エネルギー：530kcal タバク：25.5g 脂質：20.1g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：434kcal タバク：20.7g 脂質：16.9g 食塩相当量：1.8g
24 金	牛乳と菓子	鶏肉のブルン煮 ツロ和え みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆スイートポテ	普通牛乳 鶏もも（皮なし） まぐろ油漬ホワイト 油揚げ 煮干し 合わせ味噌	板こんにゃく 上白糖 片栗粉 精白米 さつまいも 無塩バター	根深ねぎ ブルーン（乾） しょうが ほうれんそう にんじん 緑豆もやし	エネルギー：594kcal タバク：26.8g 脂質：18.4g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：490kcal タバク：21.6g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.2g
25 土	フルーツゼリー	カレー フルーツ牛乳 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 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：584kcal タバク：19.7g 脂質：15g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：463kcal タバク：14g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.1g
27 月	フルーツゼリー	信田煮 おかか和え フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	油揚げ 豚ミンチ 鶏卵 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	上白糖 はいが米 精白米	にんじん 干ししいたけ グリンピース（冷凍） キヤベツ コーン缶ホール みかん だいこん なめこゆで	エネルギー：537kcal タバク：21.4g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：439kcal タバク：15.9g 脂質：11.2g 食塩相当量：1.4g
28 火	牛乳と菓子	魚の味噌煮 青菜磯和え かき玉汁 ごはん	牛乳 ☆焼きそば	普通牛乳 さば 合わせ味噌 鶏卵 かつお節 豚ミンチ	上白糖 片栗粉 精白米 中巻めん（煮） サラダ油	しょうが 根深ねぎ 小まづな 緑豆もやし にんじん 焼きのり（きざみ海苔） 乾燥わかめ たまねぎ キヤベツ 青ピーマン	エネルギー：543kcal タバク：23.9g 脂質：23g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：456kcal タバク：19.9g 脂質：18.8g 食塩相当量：1.6g
29 水	牛乳と菓子	豚肉柳川風 ブロッコリー みそ汁 ごはん	牛乳 ☆麦芽マ ブルケーキ	普通牛乳 鶏もも なるど あさり水煮缶 鶏卵 煮干し 合わせ味噌 油揚げ	サラダ油 上白糖 マヨネーズ 精白米 薄力粉 無塩バター	小ぼうろ たまねぎ にんじん さやえんどう ブロッコリー かぶ かぶ菜	エネルギー：578kcal タバク：26.4g 脂質：21.5g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：484kcal タバク：21.7g 脂質：18.1g 食塩相当量：1.5g
30 木	牛乳と菓子	シウマイ ツナ和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆さなごサンド	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵 まぐろ油漬ホワイト かつお節 さな粉	オートミール 焼き干し 干しうどん 角型食パン 上白糖 調整豆乳	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース（冷凍） 小まづな えのきたけ	エネルギー：547kcal タバク：25.8g 脂質：19g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：424kcal タバク：21.2g 脂質：16.3g 食塩相当量：2.4g
31 金	ヨーグルト	豚肉ビビンバ風炒め 南瓜煮 中華スープ 麦ご飯	牛乳 フルーツゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 赤みそ なるど 普通牛乳	サラダ油 上白糖 すりこま 普通はるめ（乾） 精白米	にんにく しょうが にんじん 豆もやし ほうれんそう 西洋かぼちゃ 干ししいたけ たまねぎ	エネルギー：553kcal タバク：19.9g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：470kcal タバク：17.2g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.5g

【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。）
・茅ヶ崎市立保育園の給与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)	563kcal	459kcal
たんぱく質 (g)	22.5g	18.3g
脂質 (g)	17.4g	13.7g
食塩相当量 (g)	1.7g	1.5g