

令和8年1 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	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
 2月	専産専消DAY ヨーグルト	麦ご飯 かぶと厚揚げの中華風煮 れんこん金平 みそ汁	牛乳 ☆しらすトースト	加糖ヨーグルト 厚揚げ 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 しらす干し (半乾燥)	上白糖 片栗粉 サラダ油 いりごま じゃがいも (皮なし、生) 精白米 角型食パン マヨドレ	かぶ (皮なし、生) にんじん たまねぎ たけのこ (ゆで) 根深ねぎ しょうが にんにく れんこん あおのり	1ℓ♂ ⁺ ：529kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.9g 脂質：15.4g 食塩相当量：2.4g	1ℓ♂ ⁺ ：429kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：17.9g 脂質：11g 食塩相当量：1.9g
 4水	専産専消DAY 牛乳と菓子	麦ご飯 ほうれん草カレー 白菜サラダ フルーツ	牛乳 ☆湘南ゴールドゼリー 菓子	普通牛乳 豚ミンチ	じゃがいも (皮なし、生) 上白糖 サラダ油 精白米	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい きゅうり 白桃缶 りんごジュース (濃縮還元) 粉寒天	1ℓ♂ ⁺ ：560kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：13.8g 脂質：14.4g 食塩相当量：1.3g	1ℓ♂ ⁺ ：488kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：12.9g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.3g
5木	フルーツゼリー	食パン きのこ鶏肉のクリーム煮 こぶき芋 スープ	牛乳 ☆けんちゃんうどん	鶏もも (皮なし) 脱脂粉乳 普通牛乳	無塩バター 薄力粉 じゃがいも (皮なし、生) 角型食パン うどん (ゆで)	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) はくさい にんじん だいこん	1ℓ♂ ⁺ ：561kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：22.5g 脂質：14.9g 食塩相当量：2.7g	1ℓ♂ ⁺ ：464kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：15.4g 脂質：10.3g 食塩相当量：1.9g
6金	牛乳と菓子	麦ご飯 魚のフライ 青菜磯和え みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 さけ (生) 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	薄力粉 パン粉 (乾燥) サラダ油 精白米	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり (さきみ海苔) まいたけ	1ℓ♂ ⁺ ：604kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：25.9g 脂質：21.2g 食塩相当量：1.5g	1ℓ♂ ⁺ ：482kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.8g 脂質：15.6g 食塩相当量：1.3g
7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	1ℓ♂ ⁺ ：610kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：18.8g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.8g	1ℓ♂ ⁺ ：480kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：13.3g 脂質：9.7g 食塩相当量：1.3g
9月	ヨーグルト	食パン クリスマスチキン マカロニサラダ ミルクスープ	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏ささ身 ベーコン 豆乳 普通牛乳	パン粉 (乾燥) 薄力粉 サラダ油 マカロニ 上白糖 マヨドレ 角型食パン	にんじん きゅうり ほんしめじ たまねぎ ほうれんそう	1ℓ♂ ⁺ ：601kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：28.3g 脂質：24.7g 食塩相当量：2.3g	1ℓ♂ ⁺ ：468kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：23g 脂質：18.3g 食塩相当量：1.7g
 10火	専産専消DAY ヨーグルト	麦ご飯 豆腐ソナバグ 湘南ナムル みそ汁	牛乳 ☆チーズドック	加糖ヨーグルト まぐろ油漬缶ライト 普通牛乳 しらす干し (微乾燥) 油揚げ 煮干し 合わせ味噌	オートミール サラダ油 ごま油 上白糖 いりごま 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ 緑豆もやし こまつな 焼きのり (さきみ海苔) かぶ かぶ葉	1ℓ♂ ⁺ ：599kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：23.4g 脂質：24.1g 食塩相当量：1.9g	1ℓ♂ ⁺ ：476kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20g 脂質：17g 食塩相当量：1.3g
11水	フルーツゼリー	ごはん 豚すき ブロッコリーと にんじんのおかか和え みそ汁	牛乳 菓子	豚もも 焼き豆腐 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	しらたき サラダ油 上白糖 精白米	根深ねぎ ブロッコリー にんじん だいこん なめこゆで	1ℓ♂ ⁺ ：586kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：22.2g 脂質：21.9g 食塩相当量：1.6g	1ℓ♂ ⁺ ：436kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：16.8g 脂質：10.2g 食塩相当量：1.2g
 12木	専産専消DAY 牛乳と菓子	食パン 洋風厚焼き卵 ごま和え スープ	牛乳 ☆きのこおにぎり	普通牛乳 鶏卵 鶏ミンチ 油揚げ	サラダ油 すりごま 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缶 ほうれんそう 緑豆もやし キャベツ まいたけ ほんしめじ えのきたけ	1ℓ♂ ⁺ ：519kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：25.6g 脂質：20.9g 食塩相当量：2.6g	1ℓ♂ ⁺ ：436kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.7g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.9g
13金	牛乳と菓子	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆バナナヨーグルトケーキ	普通牛乳 鶏もも (皮なし) 油揚げ 黄だいず (ゆで) 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 無糖ヨーグルト 鶏卵	サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 無塩バター	ひじき にんじん こまつな バナナ レモン (果汁)	1ℓ♂ ⁺ ：556kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：25.5g 脂質：20.7g 食塩相当量：1.3g	1ℓ♂ ⁺ ：462kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.6g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.2g
14土	ヨーグルト	ごはん 野菜炒め 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 白桃缶 乾燥わかめ	1ℓ♂ ⁺ ：533kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：18g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.7g	1ℓ♂ ⁺ ：423kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：15.6g 脂質：8.6g 食塩相当量：1.4g
16月	フルーツゼリー	麦ご飯 ちくさ焼き 青菜とコーンのお浸し すまし汁	牛乳 ☆ジャムサンド	鶏卵 あさり水煮缶 豚ミンチ まぐろ油漬缶ライト 削り節 かつお節 普通牛乳	上白糖 サラダ油 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 青ピーマン ひじき ほうれんそう ホールコーン缶 えのきたけ 乾燥わかめ	1ℓ♂ ⁺ ：539kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：24.2g 脂質：18.4g 食塩相当量：2g	1ℓ♂ ⁺ ：454kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：17.4g 脂質：13g 食塩相当量：1.2g
17火	牛乳と菓子	麦ご飯 はんぺんチーズフライ 青菜の納豆和え みそ汁	牛乳 菓子	普通牛乳 挽きわり納豆 削り節 煮干し 合わせ味噌	じゃがいも (皮なし、生) 精白米	ほうれんそう 緑豆もやし たまねぎ	1ℓ♂ ⁺ ：607kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：18.9g 脂質：22.3g 食塩相当量：2g	1ℓ♂ ⁺ ：476kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：16.4g 脂質：13.1g 食塩相当量：1.7g
18水	牛乳と菓子	麦ご飯 蒸し団子 ブロッコリーサラダ フルーツ すまし汁	牛乳 ☆ポテトフライ	普通牛乳 豚ミンチ 焼き竹輪 かつお節	オートミール ごま油 上白糖 サラダ油 精白米 じゃがいも (皮なし、生)	たまねぎ ホールコーン缶 にんじん ブロッコリー 白桃缶 こまつな	1ℓ♂ ⁺ ：540kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：22.1g 脂質：20.3g 食塩相当量：1.9g	1ℓ♂ ⁺ ：461kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：18.6g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.4g
 19木	専産専消DAY ヨーグルト	食パン ちがさき秋シチュー キャベツときゅうりの サラダ フルーツ	牛乳 ☆ひじきごはん	加糖ヨーグルト 鶏もも 普通牛乳 豆乳 鶏ミンチ 油揚げ	さつまいも 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 精白米 黒米	たまねぎ にんじん ほうれんそう がんしめじ キャベツ きゅうり みかん缶 ひじき	1ℓ♂ ⁺ ：561kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21g 脂質：19.7g 食塩相当量：1.7g	1ℓ♂ ⁺ ：439kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：18g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.4g
 20金	専産専消DAY 牛乳と菓子	ごはん 魚の味噌煮 酢の物 すまし汁	牛乳 ☆湘南ちがさき ミルクゼリー 菓子	普通牛乳 さば 合わせ味噌 煮干し 湘南ちがさきMILK セラチン	上白糖 精白米	しょうが 根深ねぎ 乾燥わかめ きゅうり にんじん キャベツ ほんしめじ 寒天 みかん缶	1ℓ♂ ⁺ ：615kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：22.2g 脂質：23g 食塩相当量：1.7g	1ℓ♂ ⁺ ：526kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：18.8g 脂質：20.3g 食塩相当量：1.6g
21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) 白桃缶	1ℓ♂ ⁺ ：608kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：19.5g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.4g	1ℓ♂ ⁺ ：494kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：14.4g 脂質：10.1g 食塩相当量：0.9g
24火	牛乳と菓子	ごはん 魚の塩焼き 酢の物 けんちゃん汁	牛乳 ☆スイートポテト	普通牛乳 さけ (生) 鶏もも (皮なし) 木綿豆腐 かつお節	サラダ油 上白糖 さといも 精白米 さつまいも 無塩バター	はくさい きゅうり にんじん だいこん 根深ねぎ	1ℓ♂ ⁺ ：530kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：23.9g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.2g	1ℓ♂ ⁺ ：443kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：19.5g 脂質：12.6g 食塩相当量：0.9g
25水	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 ☆りんごマフィン	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 グラニュー糖 薄力粉 りんごジャム	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 乾燥わかめ	1ℓ♂ ⁺ ：614kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：23.5g 脂質：21g 食塩相当量：1.5g	1ℓ♂ ⁺ ：486kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：19.9g 脂質：14.9g 食塩相当量：1.3g
 26木	専産専消DAY 牛乳と菓子	食パン 鶏肉のマーマレードソテー 湘南野菜のカラフルサラダ 南瓜のポタージュ	牛乳 ☆キャロットケーキ	普通牛乳 鶏もも (皮なし) 豆乳 無糖ヨーグルト 鶏卵	マーマレード 薄力粉 サラダ油 上白糖 ごま油 すりごま 無塩バター 角型食パン	キャベツ にんじん カットわかめ 西洋かぼちゃ たまねぎ パセリ レモン (果汁)	1ℓ♂ ⁺ ：562kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：26.9g 脂質：20.6g 食塩相当量：2g	1ℓ♂ ⁺ ：459kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：21.5g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.6g
27金	牛乳と菓子	麦ご飯 大根マーボー 春雨の中華風 スープ	牛乳 ☆マカロニ安倍川	普通牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 きな粉	上白糖 ごま油 片栗粉 普通はるさめ (乾) 精白米 マカロニ	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	1ℓ♂ ⁺ ：522kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：20.6g 脂質：15.7g 食塩相当量：1g	1ℓ♂ ⁺ ：449kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：17.6g 脂質：14.2g 食塩相当量：0.9g
28土	ヨーグルト	ごはん じゃが芋そぼろ煮 フルーツ みそ汁	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 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 焼きふ 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) みかん缶 乾燥わかめ	1ℓ♂ ⁺ ：543kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：17.9g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.7g	1ℓ♂ ⁺ ：436kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：16g 脂質：8.1g 食塩相当量：1.3g
30月	フルーツゼリー	食パン 銚ときのこのグラタン ブロッコリー フルーツ スープ	牛乳 菓子	さけ (生) 豆乳 普通牛乳	じゃがいも (皮なし、生) 米粉 無塩バター コーンフレーク マヨドレ 角型食パン	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム水煮缶 エリンギ ブロッコリー みかん缶 キャベツ にんじん	1ℓ♂ ⁺ ：602kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：24.9g 脂質：23.9g 食塩相当量：2.1g	1ℓ♂ ⁺ ：437kcal ﾀﾝﾊﾞｸ：16.9g 脂質：15.3g 食塩相当量：1.7g

【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歳児クラス	480	20.0	13.0	225	2.0	200	0.20	0.30	18	1.0未満	3.5
3～5歳児クラス	585	24.1	16.2	300	2.5	250	0.25	0.40	20	1.4未満	4.0

【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)	565kcal	457kcal
たんぱく質 (g)	22.2g	17.9g
脂質 (g)	18.6g	13.9g
食塩相当量 (g)	1.8g	1.4g