		コペリンサの月			オグ呵リム休月恩和良際ム衣			T	オケ呵巾休月課	
В	曜		見は、午前おやつと昼食の主食を除い 	た献立		あか	黄	みどり		连価
1	火	4乳と菓子	^{屋食} 煮魚 オクラいりサラダ みそ汁 ごはん	牛乳	15時 トマトおにぎり	体をつくる・血や肉になる 普通牛乳 さわら 煮干し 合わせ味噌 ベーコン	力や体温のもとになる 上白糖 サラダ油 精白米	ねぎ 1.41 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	3歳以上児 Iネルド-:517kcal タンパク:23.2g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.2g	3歳未満児 I礼十一: 441kcal タンパク: 19.4g 胎質: 12.8g 食塩相当量: 1.1g
2	水	ヨーグルト	鶏肉のプルーン煮 青菜磯和え みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳		加糖ヨーグルト 鶏もも (皮なし) 木綿豆腐 煮 干し 合わせ味噌 普通牛 乳	板ごんにゃく 上白糖 片 栗粉 はいが米 精白米	根深ねぎ ブルーン(乾) しょうが ほうれんそう 縁豆もやし にんじん 焼 きのり(きざみ海苔) な めこゆで	Iネルギー: 507kcal タンパク: 25.9g 胎質: 10.9g 食塩相当量: 1.7g	I 礼井' -: 419kcal タンパク: 21.8g 脂質: 8g 食塩相当量: 1.4g
3	木	フルーツゼリー	モチコチキン マカロニサ ラダ フルーツ スープ バターロール		スクリーム 菓子	親もも(皮なし) 鶏卵 ロースハム ベーコン	薄力粉 片栗粉 米粉 サ ラダ油 マカロニ・スパ グッティ フレンチドレッ シング ロールパン アイ スミルク	にんにく しょうが にん じん きゅうり みかん缶 はくさい コーン缶ホール	Iネルギ-:660kcal タンパク:20.7g 脂質:19.1g 食塩相当量:1.8g	I 补 f - : 525kcal タソパ・ク: 16.7g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 2g
4	金	牛乳と菓子	豚肉柳川風 トマト 南瓜 煮 みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	オレンジゼリー	普通牛乳 豚もも なると あさり水煮缶 鶏卵 油揚 げ 煮干し 合わせ味噌 ゼラチン	サラダ油 上白糖 精白米	ごぼう たまねぎ にんじん さやえんどう トマト西洋かぼちゃ 乾燥わかめ 寒天 バレンシアオレンジ	I ネルギー: 537kcal タンパ・ク: 23.5g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 1.8g	I 礼 f * - : 459kcal タンパク: 19.8g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.5g
5	±	ヨーグルト	マーボー豆腐 フルーツ みそ汁 ごはん	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 焼きふ 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 乾燥わかめ	I ネルギー: 523kcal タンパック: 20.6g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.7g	I ネルギ-: 426kcal タンパク: 18.1g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.3g
7	月	ヨーグルト	親子煮 こふき芋 フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳	菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも (皮なし) 高野豆腐 鶏 卵 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 じゃが いも(皮なし、生) はい が米 精白米	たまねぎ にんじん さや えんどう あおのり みか ん缶 ほうれんそう えの きたけ	Iネルギー: 525kcal タンパック: 22g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 2g	I ネルギ-: 429kcal タンパク: 18.9g 脂質: 9g 食塩相当量: 1.5g
8	火	牛乳と菓子	豆腐とツナのおとし揚げ 青菜とコーンのお浸し み そ汁 ごはん	牛乳	マカロ二安倍川	普通牛乳 まぐろ油漬缶ライト 鶏卵 煮干し 合わせ味噌 きな粉	やまといも 片栗粉 サラ ダ油 精白米 マカロニ・ スパゲッティ 上白糖	たまねぎ ひじき ほうれんそう コーン缶ホール にんじん だいこん	Iネルギー: 552kcal タンパク: 22.7g 胎質: 19.6g 食塩相当量: 1.7g	I ネルギ-: 465kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.3g
9	水	牛乳と菓子	豚肉の生姜焼き おから炒め煮 フルーツ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ケー [‡]	ベイクドチーズ F	普通牛乳 豚もも おから 鶏ミンチ さつま揚げ 油油 揚げ 煮干し 合わせ味噌 クリーム 鶏卵 植 物性脂肪生クリーム 無糖 ヨーグルト	サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉	缶 こまつな レモン(果 汁)	Iネル・-: 615kcal タッパ・ク: 27.8g 脂質: 28.5g 食塩相当量: 1.4g	I 孙ギ - : 517kcal タッパク: 22.7g 脂質: 23g 食塩相当量: 1.2g
10	木	牛乳と菓子	魚の味噌焼き 切干大根の 炒め煮 すまし汁 うどん	牛乳		普通牛乳 さけ(生) 合わせ味噌 油揚げ 焼き竹 輪 かつお節	サラダ油 上白糖 干しう どん ロールパン すりご ま		I ネルギー: 579kcal タンパック: 27.9g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 2.1g	I 礼
12	±	フルーツゼリー	ハヤシ フルーツ 牛乳 ごはん		ブルト 菓子	豚もも 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	ンピース(冷凍) にんにく 白桃缶	I Alfi -: 585kcal タソパ り: 19.5g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.8g	I ネルデー: 464kcal タンパク: 13.8g 脂質: 8.9g 食塩相当量: 1.3g
14	月	ヨーグルト	チキンカレー ワカメ和風 サラダ フルーツ ごはん	牛乳	菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも (皮なし) あさり水煮缶 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生)サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん グリ ンピース(冷凍) キャベ ツ 乾燥わかめ コーン缶 ホール みかん缶	I ネルギー: 570kcal タンパ・ク: 20.6g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.7g	I ネー: 463kcal タンパク: 18g 脂質: 10.2g 食塩相当量: 1.3g
15	火	牛乳と菓子	ポークビーンズ 春雨の中華風 みそ汁 麦ご飯	牛乳	豆乳くずもち	普通牛乳 黄だいす(乾) 豚もも ロースハム 油揚 げ 煮干し 合わせ味噌 豆乳 きな粉	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター 普通はるさめ (乾) 上白糖 ごま油 精白米 片栗粉	にんじん たまねぎ きゅうり 乾燥わかめ	I ネルギー: 559kcal タンパケ: 24.9g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.5g	I 礼 f ' - : 474kcal タソパク: 20.9g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 1.2g
16	水	牛乳と菓子	スペイン風オムレツ ひじ きサラダ すまし汁 うど ん	牛乳 菓子	グレーブゼリー	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 木綿豆腐 かつお節 ゼラ チン	じゃがいも (皮なし、生) 無塩バター 上白糖 すり ごま 干しうどん	たまねぎ パセリ ひじき きゅうり にんじん 緑豆 もやし こまつな ぶどう ジュース 寒天	I	I ネルギー: 383kcal タンパク: 17.7g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 2.2g
17	木	フルーツゼリー	マカロニグラタン ブロッ コリー スープ 食パン	菓子	マクリーム 菓子	鶏もも(皮なし) 普通牛 乳 豆乳	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉 無塩パター パン 粉 (乾燥) 全卵マヨネーズ 角型食パン アイスミルク	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 にんじん グリン ビース (冷凍) ブロッコ リー コーン缶ホール	I ネルギー: 621kcal タソパケ: 19.6g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 1.3g	I ネルギー: 471kcal タンパク: 15.2g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.5g
18	金	牛乳と菓子	魚のムニエル キャベツと きゅうりのサラダ フルー ツ みそ汁 胚芽米ご飯	クッコ		普通牛乳 さけ(生) 煮 干し 合わせ味噌	薄カ粉 サラダ油 無塩バター フレンチドレッシング はいが米 精白米 上白糖 ブルーベリージャム	キャベツ きゅうり にん じん 白桃缶 だいこん 乾燥わかめ	I ネルギー: 550kcal タソパケ: 23.5g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.5g	I礼げ -: 462kcal タンパク: 19.6g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.2g
19	H	フルーツゼリー	カレー ブロッコリー 牛 乳 ごはん	ヨーク		豚もも 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 全卵 マヨネーズ 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	I ネルギー: 576kcal タンパ・ク: 21.6g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.4g	I ネルギー: 459kcal タソパ・ク: 15.4g 脂質: 10.3g 食塩相当量: 1g
21	月	牛乳と菓子	鶏肉バーベキューソース マカロニサラダ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳	あんパン	普通牛乳 鶏もも(皮な し) ロースハム 煮干し 合わせ味噌	ニ・スパゲッティ フレン チドレッシング じゃがい も(皮なし、生) はいが 米 精白米 あんパン	GW 55 18 51 170 C 5	Iネルド-: 513kcal タンパク: 24.1g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.7g	Iネルギー: 436kcal タンパク: 20.3g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.4g
22	火	牛乳と菓子	ちがさき野菜カレー ブ ロッコリー甘酢和え フ ルーツ ごはん	牛乳 クッ [‡]	オートミール	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵	サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖 精白米 オートミール	たまねぎ にんじん オク ラ なす にんにく ブ ロッコリー みかん缶 レーズン	Iネルギー: 618kcal タンパク: 19.1g 胎質: 24.2g 食塩相当量: 1g	I 礼井 -: 498kcal タンパク: 16.2g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 0.9g
23	水	ヨーグルト	春巻き ひじき炒め煮 み そ汁 ごはん	牛乳	菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 油揚げ 黄だいす(ゆで) 木綿豆腐 煮干し 合わせ 味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 普通はる さめ(乾) サラダ油 上 白糖 精白米	き ほんしめじ	Iネルギー: 580kcal タンパク: 20.6g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.5g	Iネルギー: 468kcal タンパク: 17.9g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.3g
24	木	フルーツゼリー	魚の若草焼き ごま和え みそ汁 麦ご飯 	牛乳	フルーツ(菓子)	さけ(生) パルメザン チーズ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	全卵マヨネーズ すりごま上白糖 精白米	VIC70 1270070 9 VIS	I ネルギー: 494kcal タンパケ: 22.1g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.7g	I ネルギー: 408kcal タンパク: 15.7g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 1.4g
25	金	牛乳と菓子	中華風卵焼き 青菜磯和え すまし汁 うどん	牛乳	ごまマフィン	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ あさり水煮缶 焼き竹輪 かつお節	ごま油 上白糖 サラダ油 干しうどん グラニュー糖 薄力粉 いりごま	たまねぎ	IANF -: 544kcal タンパク: 23.4g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 1.7g	I ネルギー: 424kcal タンパック: 19.5g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 2.5g
26	±	フルーツゼリー	肉じゃが フルーツ みそ 汁 ごはん	牛乳	菓子	豚もも 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 焼きふ 精白米	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) みかん 缶 乾燥わかめ	I ネルギー: 525kcal タンパック: 20g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.7g	I 礼 f ' - : 423kcal タンパク: 14.2g 脂質: 7.5g 食塩相当量: 1.2g
28	月	フルーツゼリー	鶏肉のトマト煮 ブロッコ リー スープ バターロー ル	牛乳	かるかん	鶏もも(皮なし) 黄だい す(ゆで) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティサラダ油 薄カ粉 全卵マヨネーズ ロールパン やまといも 上白糖 甘納豆	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) ブ ロッコリー	Iネルギー: 527kcal タンパク: 21.1g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.1g	I礼げ -: 430kcal タンパク: 16.4g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.4g
29	火	牛乳と菓子	青椒肉絲 トマト フルーツ みそ汁 麦ご飯	トケー	·	普通牛乳 豚もも 煮干し合わせ味噌 無糖ヨーグルト 鶏卵 脱脂粉乳	片栗粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも(皮なし、生) 精白米 薄カ粉 無塩バ ター	ン(果汁)	I ネルギー: 603kcal タソパ・ク: 24.6g 脂質: 22.6g 食塩相当量: 1.3g	I 礼 f * - : 508kcal タンパク : 20.4g 脂質 : 18.8g 食塩相当量 : 1g
30	水	ヨーグルト	魚のフライ キャベツとわ かめのナムル みそ汁 胚 芽米ご飯	牛乳 菓子	フルーツゼリー	加糖ヨーグルト さけ (生) 鶏卵 厚揚げ 煮 干し 合わせ味噌 普通牛 乳	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ油 ごま油 すりご ま はいが米 精白米	キャベツ オクラ 乾燥わ かめ なす	Iネルギー: 584kcal タンパック: 26.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.9g	I 礼井 -: 484kcal タンパク: 22g 脂質: 13g 食塩相当量: 1.6g
31	木	牛乳と菓子	厚焼き卵 青菜の納豆和え すまし汁 うどん	牛乳	人参クッキー	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 挽きわり納豆 削り節 焼 き竹輪 かつお節 きな粉	上白糖 サラダ油 干しう どん 薄力粉 無塩バター ごま	たまねぎ にんじん さや いんげん ほうれんそう	Iネルギー: 652kcal タンパク: 27g 脂質: 28.7g 食塩相当量: 1.5g	I 礼井 - : 498kcal タンパク: 22.1g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 2.4g
「献立について」 ・保育周により名小の本面をする場合があります。 保容圏だより等をご確認ください									3歳以上児 平均提供栄養量	3歳未満児 平均提供栄養量
•	 ・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。 ・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。 							エネルギー(kcal)	562kcal	457kcal
【3歳以上児の栄養量について】 3~6歳児の1日に必要なエネルギー量は1,275kcalです。 保育園では、昼食のおかず・午後おやり・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は、およそ185kcalとして計算をしています。 目安量は、ごはん110g・食パン70g(8枚切り1枚半程度)・パターロール60gです。 ※平均提供栄養量はご持参いただく主食(ごはん110g)を含んだ値で計算しています。								たんぱく質 (g)	22.8g	18.6g
								脂質(g)	17.5g	14.1g
								食塩相当量(g)	1.6g	1.5g