令和5年5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

茅ヶ崎市保育課

	★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 献立名		n .	**	みどり		茅ヶ崎市保育課 ※養価	
10時	昼食	15時	あか 体をつくる・血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	体の調子を	整える	3歲以上児	3歳未満児
コーグルト	花野菜グラタン コールスロー スープ ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 普通牛乳 ベーコン	サラダ油 マカロニ・スパゲッティ 無塩バター 薄力粉 全 卵マヨネーズ 上白糖 精白米	ブロッコリー たま ん キャベツ きゅ	ねぎ にんじ	エネルキ* - : 449kcal タンパ* ク: 19g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 485kcal タンパク: 18.7g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.2g
牛乳と菓子	チキンカレー 春雨の中華風フルーツ 麦ご飯	牛乳 フルーツゼ リー 菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) あさり水煮缶 脱脂粉乳 ロース ハム	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄カ粉 無塩バター 普 通はるさめ(乾) 上白糖 ごま 油 精白米	ピース(冷凍) きゅうり みかん缶		エネルキ* - : 416kcal タンパク: 17g 脂質: 15g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 497kcal タンパク: 16.9g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.3g
フルーツゼ りー	ハヤシ フルーツ 牛乳 ごはん	ヨーグルト 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	たまねぎ にんじん ピース(冷凍) に 缶	も グリン んにく 白桃	エネルギー: 431kcal タンパク: 16.8g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.8g	エネルキ* - : 464kcal タンパ* ク : 13.8g 脂質 : 8.9g
牛乳と菓子	豚肉の味噌炒め ごま酢和えすまし汁 うどん	牛乳 ☆バナナ ヨーグルトケーキ	普通牛乳 豚もも 合わせ味噌 かつお節 無糖ヨーグルト 鶏卵 脱脂粉乳	上白糖 サラダ油 すりごま 干しうどん 薄力粉 無塩バ ター	たまねぎ にんじん 生しいたけ 緑豆 うり えのきたけ ン(果汁)	まわ! きゅ	ゴネルキ* - : 411kcal	食塩相当量:1.3g エネルキ*-:436kcal タンハ* ク:18.3g 脂質:18.3g
牛乳と菓子	信田煮 トマト スティック胡瓜みそ汁 ごはん	牛乳 ☆甘食	普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 鶏卵 煮干し 合わせ味噌 コ ンデンスミルク	上白糖 全卵マヨネーズ 精白 米 薄力粉 無塩バター	にんじん 干しし ピース(冷凍) ト こまつな 緑豆も	マト きゅうり		食塩相当量:2.1g エネルキ*-:462kcal タンハ* ク:18.2g 脂質:16.7g
フルーツゼリー	鶏の唐揚げ 青菜とコーンのお 浸し プチゼリー みそ汁 ごは ん	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 厚揚げ 煮干 し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 サラダ油 オレンジゼリー 精白米	にんにく ほうれん 缶ホール にんじ	パープローン オーション かん だいこん	I ネルキー: 534kcal タンパク: 25.3g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 2.1g	食塩相当量:1.2g エネルギ-:453kcal タンパク:18.5g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.5g
牛乳と菓子	ポークビーンズ ブロッコリーと にんじんのおかか和え スープ 食パン	牛乳 フルーツ 菓 子	普通牛乳 黄だいず(乾) 豚 もも 削り節	じゃがいも(皮なし、生) 無塩 バター 角型食パン	にんじん たまね: リー ほうれんそう	ぎ ブロッコ う	エネルギー: 314kcal タンパク: 19.5g 脂質: 12.4g 食塩相当量: 1.2g	エネルキ* -: 385kcal タンハ* ク: 20.3g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.5g
牛乳と菓子	魚の照り焼き おから炒め煮 フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆ごまクッ キー	普通牛乳 めかじき おから 鶏ミンチ さつま揚げ 煮干し 合わせ味噌	サラダ油 上白糖 じゃがいも (皮なし、生) はいが米 精白 米 薄カ粉 いりごま 無塩バ ター	け さやいんげん			
ヨーグルト	肉じゃが みそ汁 フルーツ ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 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			エネルキ* - : 371kcal タンパク: 17.3g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 1.8g	エネルキ* -: 431kcal タンハ* ク: 17. 7g 脂質: 7. 7g 食塩相当量: 1. 4g
フルーツゼ 15 月 リー	ツナナゲット 青菜磯和え フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	まぐろ油漬缶ライト 煮干し合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 はいが米 精白米	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり みかん缶		エネルキ* - : 409kcal タンパク: 16.8g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 450kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.3g
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 麦ご飯	牛乳 ☆オレンジ ケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) ロースハム 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	上白糖 サラダ油 マカロニ・ スパゲッティ フレンチドレッシ ング 精白米 薄力粉 無塩バ ター	「キャベツ バレンシアオレンジ ジュース(ストレート)		タンパク: 23.8g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.7g	エネルキ - : 498kcal タンパ ク : 21.9g 脂質 : 16.9g 食塩相当量 : 1.5g
ヨーグルト 17 水	魚の磯辺揚げ(まあじ) おかか 和え 豚汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト まあじ 鶏卵 削り節 豚もも かつお節 合 わせ味噌 普通牛乳	薄カ粉 サラダ油 さといも 板こんにゃく 精白米	あおのり キャベッ コーン缶ホール ぼう 根深ねぎ	ソ にんじん だいこん ご	エネルキ* - : 377kcal タンパク : 22.3g 脂質 : 16.5g 食塩相当量 : 1.4g	エネルキ - : 435kcal タンパ ク : 21g 脂質 : 12g 食塩相当量 : 1g
牛乳と菓子	豚肉柳川風 こふき芋 すまし汁 うどん	牛乳 ☆りんごゼ リー 菓子	普通牛乳 豚もも なると あさ り水煮缶 鶏卵 かつお節 ゼ ラチン	サラダ油 上白糖 じゃがいも (皮なし、生) 干しうどん	ごぼう たまねぎ やえんどう あおく かめ 寒天 りんこ (濃縮還元)	かり 乾燥わ	エネルキ* - : 332kcal タンパク : 18.5g 脂質 : 12.2g 食塩相当量 : 1.6g	エネルキ -: 381kcal タンパ ク: 17.9g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 2.5g
牛乳と菓子	豚肉の生姜焼き 和風サラダ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ごまマフィ ン	普通牛乳 豚もも 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	サラダ油 上白糖 精白米 グラニュー糖 薄力粉 いりごま	たまねぎ えのきが キャベツ にんわかめ ほんしめ	じん 乾燥	エ科は"-: 394kcal タンパ ク: 21.9g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 1.5g	エネルキ - : 461kcal タンパ ク : 20.3g 脂質 : 18.1g 食塩相当量 : 1.2g
フルーツゼ 19 19	カレー ブロッコリー 牛乳 ご はん	ヨーグルト 菓子	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 ピース(冷凍) ブ		エネルギー: 427kcal タンパク: 19g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.5g	エネルキ* - : 462kcal タンパク: 15. 4g 脂質: 10. 6g 食塩相当量: 1. 1g
牛乳と菓子	鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ スープ バターロール	牛乳 ☆ごまかる かん	だいず(ゆで) ベーコン	マカロニ・スパゲッティ サラダ油 薄力粉 上白糖 すりごまロールパン やまといも いりごま	ン ホールトマト(缶) ひじき	ない* カ・17 1g	エネルキ* - : 448kcal タンハ* ク : 18.5g 脂質 : 16.7g 食塩相当量 : 1.9g
牛乳と菓子	スペイン風オムレツ ナムル み そ汁 ごはん	牛乳 ☆レンコン チップス 菓子	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 木 綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	バター ごま油 精白米 サラ ダ油	う 緑豆もやし にんじん ほん しめじ れんこん あおのり		タンパ り: 18.7g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 1.5g	エネルキ* - : 441kcal タンパ* ク: 18.1g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.2g
牛乳と菓子	魚のムニエル おかか和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆ひじきご はん	普通牛乳 さけ(生) 削り節 焼き竹輪 かつお節 鶏ミンチ 油揚げ		ホール 乾燥わかめ ひじき		エネルギー: 344kcal タンパク: 22.4g 脂質: 13g 食塩相当量: 1.4g	エネルキ* - : 389kcal タンハ* ク: 20.6g 脂質: 12.2g 食塩相当量: 2.3g
ヨーグルト	ハンバーグ 青菜とコーンのお 浸し フルーツ みそ汁 胚芽米 ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 鶏 卵 普通牛乳 煮干し 合わせ 味噌	が米 精白米	ほうれんそう コーン缶ホール みかん缶		脂質:16g 食塩相当量:1.5g	エネルキ* - : 451kcal タンパク: 19.6g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 1.1g
フルーツゼリー	鶏肉のプルーン煮 ブロッコリー サラダ みそ汁 麦ご飯		世味噌 普通牛乳	板こんにゃく 上白糖 片栗粉 サラダ油 精白米	うが ブロッコリー にんじん こまつな えのきたけ		タンパ り: 22.3g 脂質: 9.9g 食塩相当量: 1.8g	エネルキ* - : 418kcal タンパク: 17.9g 脂質: 7.2g 食塩相当量: 1.4g
ヨーグルト	じゃが芋そぼろ煮 フルーツ みそ汁 ごはん		加糖ヨーグルト 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	ダ油 上白糖 焼きふ 精白米			タンパク: 14.6g 脂質: 11g 食塩相当量: 1.6g	エネルキ* - : 428kcal タンパク:15.8g 脂質:8g 食塩相当量:1.3g
牛乳と菓子	魚の味噌煮 フレンチサラダ フ ルーツ すまし汁 うどん	スト	普通牛乳 さわら 合わせ味噌 焼き竹輪 かつお節 しらす干し(半乾燥) パルメザンチーズ	上白糖 フレンチドレッシング 干しうどん 角型食パン 全卵 マヨネーズ	にんじん きゅうり みかん缶 こまつな		エ科ギー: 355kcal タンパク: 24. 4g 脂質: 15. 9g 食塩相当量: 2. 4g	エネルキ - : 395kcal タンパ ク: 21.8g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 2.9g
ヨーグルト	はんぺんチーズフライ 酢の物みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト はんぺん プロセスチーズ 鶏卵 煮干し合わせ味噌 普通牛乳	ダ油 上白糖 精白米	キャベツ えのきたけ		エネルキ* - : 394kcal タンハ* ク : 16.9g 脂質 : 14.5g 食塩相当量 : 2.3g	エネルキ* - : 448kcal タンパク: 17.3g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1.8g
牛乳と菓子	親子煮 ジャガイモの甘煮 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆マカロニ 安倍川	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 高野豆腐 鶏卵 油揚げ 煮干し合わせ味噌 きな粉	サラダ油 上白糖 じゃがいも (皮なし、生) 精白米 マカロ ニ・スパゲッティ	たまねぎ にんじん どう ほうれんそう	エネルキ* - : 374kcal タンハ* ク : 22.4g 脂質 : 14.9g 食塩相当量 : 1.7g	エネルキ* - : 455kcal タンハ* ク: 20.7g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.3g	
【献立について】							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。 ・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。 内容は☆印をご確認ください。 「の作りと日本が表しています。 							395kcal	445kcal
【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。 保育園では、昼食のおかす・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。							19.8g 16.1g	18.5g 13.4g
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)・バターロール60gです。 ※栄養価については主食(約180kcal)をのぞいた値になっています。							1.6g	1.6g