

*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

茅ヶ崎市保育園

Table with columns for date, time, menu items, ingredients, and nutritional information (kcal, protein, fat, salt). Rows include meals like ヨーグルト, 牛乳と菓子, フルーツゼリー, etc.

【献立について】

- ・保育園により多少の変更をすることがあります。
・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。

【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。

Summary table for 3-year-olds and older, showing average energy intake (395kcal) and nutrient intake (タンパク質 19.8g, 脂質 16.1g, 食塩相当量 1.6g).