

令和5年7月

茅ヶ崎市立保育園給食献立表

茅ヶ崎市保育課

日 曜	献立名（※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）		あか		黄		みどり		栄養価	
	10時	昼食	15時	体をくぐる・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		
1 土	フルーツゼリー	マーボー豆腐 フルーツみそ汁 ごはん	牛乳 菓子	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 焼きさ 精白米	しょうが にんにく 根菜ねぎ にんじん 青ヒママ みかん缶 乾燥わかめ	17kcal - : 523kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.7g	17kcal - : 419kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.3g 食塩相当量 1.2g		
3 月	フルーツゼリー	マカロニグラタン スティック胡瓜 フルーツスープ 食パン	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 普通牛乳 豆乳 ベーコン	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉 無塩バター パン粉 フレンチドレッシング 角型食パン	たまねぎ マッシュルーム 水煮豆 にんじん グリンピース(冷凍) きゅうり みかん缶 キャバツ	17kcal - : 609kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.9g 食塩相当量 1.7g	17kcal - : 461kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.8g		
4 火	牛乳と菓子	魚の味噌マヨネーズ焼き ひじきサラダ みそ汁 麦ごはん	牛乳 オレンジゼリー 菓子	普通牛乳 またら 合わせ味噌 煮干し セラチン	全卵マヨネーズ サラダ油 上白糖 すりごま 精白米	パプリカ ひじき きゅうりにんじん 緑豆もやし ほうれんそう えのきたけ 寒天 パンシリアレンジジュース(濃縮還元)	17kcal - : 428kcal たんぱく質 21.1g 脂質 9.8g 食塩相当量 1.5g	17kcal - : 384kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.1g 食塩相当量 1.3g		
5 水	フルーツゼリー	厚焼き卵 青菜磯和え すまし汁 うどん	牛乳 しらすおにぎり	鶏卵 豚ミンチ 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳 しらす干し(半乾燥)	上白糖 サラダ油 干しうどん 精白米	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう きのこ じゃがいも(冷凍) ほうれんそう	17kcal - : 540kcal たんぱく質 25g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.5g	17kcal - : 398kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.8g 食塩相当量 2.3g		
6 木	牛乳と菓子	チキンカレー マカロニサラダ フルーツ 胚芽米ごはん	牛乳 ガトーショコラ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 薄力粉 ロースハム 木綿豆腐	上白糖 サラダ油 干しうどん 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) きゅうり みかん缶	17kcal - : 671kcal たんぱく質 23.6g 脂質 24.7g 食塩相当量 1.8g	17kcal - : 548kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.3g 食塩相当量 1.3g		
7 金	フルーツゼリー	鶏の唐揚げ 春雨の中華風 すまし汁 フチゼリー きらきらごはん	アイスクリーム 菓子	鶏もも(皮なし) ロースハム かつお節	薄力粉 片栗粉 サラダ油 普通ほろろ(乾) 上白糖 ごま油 オレンジゼリー 精白米 もち米 アイスマイルク	にんにく きゅうり にんじん オクラ コーン缶 ホール	17kcal - : 718kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.7g	17kcal - : 545kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 1.4g		
8 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 豚もも 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	サラダ油 片栗粉 上白糖 焼きさ 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャバツ いら 白桃缶	17kcal - : 504kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.6g	17kcal - : 417kcal たんぱく質 17.6g 脂質 8g 食塩相当量 1.4g		
10 月	ヨーグルト	揚げ豆腐 南瓜サラダ フルーツ すまし汁 うどん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ あさり水煮 鶏卵 はんぺん かつお節 普通牛乳	サラダ油 上白糖 全卵マヨネーズ 干しうどん	たまねぎ にんじん 青ヒママ ひじき 西洋かぼちゃ きゅうり 白桃缶 ことな	17kcal - : 526kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.1g 食塩相当量 1.6g	17kcal - : 394kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.9g 食塩相当量 2.3g		
11 火	フルーツゼリー	魚のフライ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 胚芽米ごはん	牛乳 菓子	さけ(生) 鶏卵 削り節 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ油 はいが米 精白米	ブロッコリー ほうれんそう	17kcal - : 542kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.3g 食塩相当量 1.6g	17kcal - : 436kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11g 食塩相当量 1.3g		
12 水	牛乳と菓子	トルコナスとひき肉のハチ味噌チーズ焼 キャバツのマリネ みそ汁 ごはん	牛乳 茹でトウモロコシ 菓子	普通牛乳 豚ミンチ 豆みそ 合わせ味噌 プロセスチーズ 煮干し	上白糖 サラダ油 じゃがいも(皮なし) 生) 精白米 とうもろこし(玄穀) 黄色糖	なす キャバツ にんじん えのきたけ	17kcal - : 729kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.5g 食塩相当量 1.4g	17kcal - : 591kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 食塩相当量 1.2g		
13 木	牛乳と菓子	豚肉のトマト煮 ブロッコリー スープ パターロール	牛乳 豆乳くずもち	普通牛乳 豚もも 黄だいず(ゆで) 豆乳 きな粉	マカロニ・スパゲッティ サラダ油 薄力粉 全卵マヨネーズ ロールパン 片栗粉 上白糖	たまねぎ にんじん えのきたけ 青ヒママ ホールトマト(缶) ブロッコリー	17kcal - : 491kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.6g 食塩相当量 0.9g	17kcal - : 428kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.5g 食塩相当量 1.3g		
14 金	フルーツゼリー	タンドライーチキン風 ひじきサラダ みそ汁 ごはん	牛乳 ごまマフィン	鶏もも(皮なし) 無塩ヨーグルト 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	上白糖 サラダ油 すりごま 精白米 クラニューズ 薄力粉 いらごま	たまねぎ ひじき きゅうりにんじん 緑豆もやし だいこん なめこゆで	17kcal - : 487kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.3g	17kcal - : 396kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.1g		
15 土	ヨーグルト	肉じゃが フルーツ みそ汁 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) しらす たらこ サラダ油 上白糖 焼きさ 精白米	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) 白桃缶	17kcal - : 536kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.5g	17kcal - : 438kcal たんぱく質 17.6g 脂質 7.7g 食塩相当量 1.2g		
18 火	ヨーグルト	魚の照り焼き ひじき炒め 煮 みそ汁 ごはん	牛乳 人参クッキー	加糖ヨーグルト めかじき 油揚げ 黄だいず(ゆで) 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 きな粉	サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 無塩バター こま	ひじき にんじん キャバツ えのきたけ	17kcal - : 607kcal たんぱく質 26g 脂質 25.9g 食塩相当量 1.4g	17kcal - : 488kcal たんぱく質 18.2g 脂質 10.5g 食塩相当量 1.3g		
19 水	牛乳と菓子	夏野菜カレー ブロッコリー フルーツ 麦ごはん	牛乳 フルーツゼリー 菓子	豚もも 普通牛乳	サラダ油 薄力粉 無塩バター 全卵マヨネーズ 精白米	たまねぎ にんじん 青ヒママ 赤ヒママ 西洋かぼちゃ スキニーニ にんにく ブロッコリー 緑豆もやし 乾燥わかめ	17kcal - : 498kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.9g 食塩相当量 0.9g	17kcal - : 426kcal たんぱく質 10.6g 脂質 10.5g 食塩相当量 0.8g		
20 木	牛乳と菓子	豚冷やししゃぶしゃぶ トマト フルーツ みそ汁 胚芽米ごはん	牛乳 ジャムサンド	普通牛乳 豚もも 合わせ味噌 木綿豆腐 煮干し	上白糖 すりごま はいが米 精白米 魚肝油 ソフトアイスマーガリン いちじジャム	にんじん きゅうり トマト みかん缶 ほんしめじ	17kcal - : 528kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.8g 食塩相当量 2g	17kcal - : 446kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.5g		
21 金	牛乳と菓子	ポークビーンズ おかか和え みそ汁 ごはん	牛乳 パナナケーキ	普通牛乳 黄だいず(乾) 豚もも 削り節 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	じゃがいも(皮なし) 生) 無塩バター 精白米 薄力粉 上白糖	にんじん たまねぎ ほうれんそう 乾燥わかめ パパ	17kcal - : 581kcal たんぱく質 25g 脂質 18.8g 食塩相当量 1.6g	17kcal - : 488kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.2g		
22 土	フルーツゼリー	ハヤシ スティック胡瓜 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 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) にんにく きゅうり	17kcal - : 576kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.8g	17kcal - : 458kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.3g 食塩相当量 1.3g		
24 月	フルーツゼリー	オムレツ おから炒め煮 みそ汁 胚芽米ごはん	牛乳 ごまかるかん	鶏卵 ベーコン おから 豚ミンチ さつま揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 はいが米 精白米 やまといも いらごま	ほうれんそう 生しいたけ たまねぎ 根菜ねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう えのきたけ	17kcal - : 577kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22g 食塩相当量 1.8g	17kcal - : 456kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.4g		
25 火	牛乳と菓子	肉じゃが トマト スティック胡瓜 みそ汁 ごはん	牛乳 ブルーベリークッキー	普通牛乳 豚もも 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌	じゃがいも(皮なし) 生) しらす サラダ油 上白糖 全卵マヨネーズ 精白米 薄力粉 無塩バター ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) トマト きゅうり ことな	17kcal - : 586kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.2g 食塩相当量 1.1g	17kcal - : 488kcal たんぱく質 18.7g 脂質 10.9g 食塩相当量 0.9g		
26 水	フルーツゼリー	パンパンジー 南瓜煮 フルーツ みそ汁 麦ごはん	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	上白糖 すりごま 精白米	緑豆もやし きゅうりにんじん 西洋かぼちゃ みかん缶 キャバツ	17kcal - : 557kcal たんぱく質 24.5g 脂質 13.1g 食塩相当量 2g	17kcal - : 453kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.2g 食塩相当量 1.5g		
27 木	牛乳と菓子	豚肉と冬瓜の煮物 ナムル フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 ひつまぶしおにぎり	普通牛乳 豚もも 赤みそ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 しらす干し(半乾燥) パルメザンチーズ	板こんにやく 上白糖 たらこ 精白米 はいが米 いらごま	とうがん にんじん しょうが ほうれんそう 緑豆もやし みかん缶 切干し だいこん(乾) なめこゆで えだまめ(冷凍)	17kcal - : 574kcal たんぱく質 25.4g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.5g	17kcal - : 481kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.8g 食塩相当量 1.3g		
28 金	ヨーグルト	ツナナゲット ひじきサラダ すまし汁 うどん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト まくら油 漬物 ライト かつお節 醤油	サラダ油 上白糖 すりごま 干しうどん	たまねぎ にんにく しょうが ひじき きゅうりにんじん 緑豆もやし ことな	17kcal - : 538kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.5g	17kcal - : 400kcal たんぱく質 16g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.3g		
29 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 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) 白桃缶	17kcal - : 577kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.2g 食塩相当量 1.4g	17kcal - : 459kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.1g 食塩相当量 1g		
31 月	牛乳と菓子	豚肉ピピンバ風炒め フレンチサラダ みそ汁 ごはん	牛乳 しらすトースト	普通牛乳 豚もも 赤みそ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 しらす干し(半乾燥) パルメザンチーズ	サラダ油 上白糖 すりごま フレンチドレッシング 精白米 魚肝油 全卵マヨネーズ	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん 豆もやし キャバツ きゅうり 乾燥わかめ	17kcal - : 521kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.6g	17kcal - : 443kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.4g 食塩相当量 1.9g		

【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)
- ・茅ヶ崎市立保育園の給食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。

【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。
 ※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。

	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)	561kcal	453kcal
たんぱく質(g)	22.5g	17.7g
脂質(g)	16.8g	13.1g
食塩相当量(g)	1.6g	1.4g