

Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. It lists daily menus from October 2nd to 31st, including items like yogurt, milk, and various vegetable dishes.

【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)をこんだ値で計算しています。

Summary table showing average energy and nutrient intake. Columns include Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), and Total Nutrients (g) for 3-year-olds and 3-year-olds.