

令和5年11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	体をつくる・血や肉になる	力や体連のもとになる	体の調子を整える	3歳以上児	3歳未満児			
1 水	牛乳と菓子	豚肉柳川風 さつまいも甘煮 すまし汁 うどん	牛乳 ☆甘食	普通牛乳 豚もも なたあさり水煮缶 鶏卵 かつお節 コンデンスミルク	サラダ油 上白糖 さつまいも 干しうこん 薄力粉 無塩バター	ごぼう たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな えのきたけ	134kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.5g	134kcal たんぱく質: 44.7kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 2.5g			
2 木	フルーツゼリー	魚の磯辺揚げ 五目金平 トマト みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	さわら 鶏卵 削り節 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 サラダ油 しらたん 上白糖 いりごま 精白米	あおりの ごぼう にんじん 青ヒーマン トマト かぶら かつ菜	134kcal たんぱく質: 60.2kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 20.2g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 4.77kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 14g 食塩相当量: 1.2g			
4 土	ヨーグルト	じゃが芋そぼろ煮 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 上白糖 焼きそば 精白米	にんじん たまねぎ 干ししいたけ クリンピース(冷凍) みかん缶 乾燥わかめ	134kcal たんぱく質: 36.2kcal たんぱく質: 15.1g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 1.7g	134kcal たんぱく質: 4.25kcal たんぱく質: 16g 脂質: 8.4g 食塩相当量: 1.3g			
6 月	フルーツゼリー	スペイン風オムレツ マカロニサラダ スープ 食パン	牛乳 菓子	鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳 ロースハム	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター マカロニス パグッティ 上白糖 全卵 マヨネーズ 角型食パン	たまねぎ ハセリ にんじん きゅうり ほうれんそう	134kcal たんぱく質: 58.6kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 1.5g	134kcal たんぱく質: 4.47kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 1.7g			
7 火	牛乳と菓子	厚揚げの中華風煮 ブロッコリーとにんじんのおかか 和え みそ汁 ごはん	牛乳 ☆コーン入り蒸しケーキ	普通牛乳 厚揚げ 豚ミンチ 削り節 煮干し 合わせ味噌 鶏卵 植物油 生クリーム ベーコン	上白糖 片栗粉 サラダ油 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ 生しいたけ ものけのこ(ゆで) 乾燥わかめ しょうろそう こんにゃく ブロッコリー だいこん なめこゆで	134kcal たんぱく質: 55.0kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 1.7g	134kcal たんぱく質: 4.63kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.3g			
8 水	ヨーグルト	はんぺんチーズフライ(卵抜) 青菜の納豆和え みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト はんぺん プロセスチーズ 焼きわりの納豆 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ油 じゃがいも(皮なし、生) 精白米	ほうれんそう たまねぎ えんどう しょうろそう	134kcal たんぱく質: 56.1kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 2.2g	134kcal たんぱく質: 4.64kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 10.9g 食塩相当量: 1.8g			
9 木	牛乳と菓子	蒸し団子 こぶき芋 フルーツ すまし汁 うどん	麦茶 チーズ ☆ひじきごはん	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 プロセスチーズ 鶏ミンチ 油揚げ	パン粉(乾燥) ごま油 じゃがいも(皮なし、生) 干しうこん 精白米	たまねぎ コーン缶ホール にんじん 生しいたけ あおりの 白桃缶 こまつな ひじき	134kcal たんぱく質: 54.2kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 2.1g	134kcal たんぱく質: 4.20kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 2.6g			
10 金	牛乳と菓子	魚の味噌焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆バナナヨーグルトケーキ	普通牛乳 さけ(生) 合わせ味噌 油揚げ 煮干し 無塩ヨーグルト 鶏卵 脱脂粉乳	サラダ油 上白糖 はいがみ 精白米 薄力粉 無塩バター	根深ねぎ しょうが 切干しいたけ(乾) こまつな にんじん キャベツ ほんしめじ バナナ レモン(果汁)	134kcal たんぱく質: 58.2kcal たんぱく質: 28.0g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 4.85kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.2g			
11 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) みかん缶	134kcal たんぱく質: 57.1kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.4g	134kcal たんぱく質: 4.55kcal たんぱく質: 14.4g 脂質: 9.1g 食塩相当量: 1g			
13 月	フルーツゼリー	親子煮 ごま和え みそ汁 ごはん	牛乳 あんパン	豚もも(皮なし) 高野豆腐 鶏卵 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 すりごま 精白米 あんパン	たまねぎ にんじん さやえんどう しょうろそう 緑豆もやし かぶら かつ菜	134kcal たんぱく質: 52.1kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 4.21kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.2g			
14 火	牛乳と菓子	マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆オートミールクッキー	普通牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 豆乳	上白糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 精白米 オートミール 薄力粉 無塩バター	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ヒーマン ブロッコリー たまねぎ 西洋かぼちゃ レーズン	134kcal たんぱく質: 61.5kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 1.3g	134kcal たんぱく質: 5.15kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 1.1g			
15 水	牛乳と菓子	煮魚 ひじき炒め煮 フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆スイートポテト	普通牛乳 さわら 油揚げ 黄だいず(ゆで) 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	上白糖 サラダ油 はいがみ 精白米 さつまいも 無塩バター	しょうが ひじき にんじん みかん缶 キャベツ パンアプル缶	134kcal たんぱく質: 56.7kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.4g	134kcal たんぱく質: 4.72kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.2g			
16 木	牛乳と菓子	鶏肉バーベキューソース 青菜とえのきのお浸し トマト みそ汁 ごはん	牛乳 ☆焼きそば	普通牛乳 豚もも(皮なし) 煮干し 合わせ味噌 豚もも	上白糖 サラダ油 精白米 中華めん(蒸)	しょうが バインアップル缶 たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん トマト だいこん キャベツ 青ヒーマン 緑豆もやし あおりの	134kcal たんぱく質: 46.6kcal たんぱく質: 26g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 4.03kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 1.4g			
17 金	ヨーグルト	ミートコロケ 酢の物 みそ汁 ごはん	牛乳 玄米フレーク	加糖ヨーグルト 豚ミンチ おから 鶏卵 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 薄力粉 パン粉(乾燥) 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん ほしひじき(乾) だいこん きゅうり こまつな えのきたけ	134kcal たんぱく質: 56.7kcal たんぱく質: 18.0g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.8g	134kcal たんぱく質: 4.58kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 1.5g			
18 土	フルーツゼリー	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 グリンピース(冷凍) にんにく みかん缶	134kcal たんぱく質: 57.9kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.8g	134kcal たんぱく質: 4.60kcal たんぱく質: 13.8g 脂質: 8.9g 食塩相当量: 1.3g			
20 月	牛乳と菓子	鶏肉のフルーン煮 ひじき サラダ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆しらすトースト	普通牛乳 豚もも(皮なし) 煮干し 合わせ味噌 しらす干し(半乾燥)	板こんにゃく 上白糖 片栗粉 すりごま じゃがいも(皮なし、生) 精白米 角型食パン 全卵マヨネーズ	根深ねぎ ブルン(乾) しょうが ひじき きゅうり にんじん ほうれんそう あおりの	134kcal たんぱく質: 50.5kcal たんぱく質: 28.1g 脂質: 13g 食塩相当量: 2.5g	134kcal たんぱく質: 4.47kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 2.1g			
21 火	牛乳と菓子	ほうれん草カレー 春雨サラダ フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 ☆オレンジケーキ	普通牛乳 豚もも 脱脂粉乳 ロースハム 鶏卵	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター 薄力粉 普通はるさめ(乾) すりごま 全卵マヨネーズ はいがみ 精白米 上白糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり 白桃缶 バレンシアオレンジジュース(ストレート)	134kcal たんぱく質: 64.4kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 1.2g	134kcal たんぱく質: 5.32kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 1g			
22 水	ヨーグルト	厚焼き卵 キャベツのマリネ すまし汁 うどん	牛乳 フルーツ 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ かつお節 普通牛乳	上白糖 サラダ油 干しうどん	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほんしめじ りんご	134kcal たんぱく質: 48.9kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.1g	134kcal たんぱく質: 3.69kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 2.1g			
24 金	牛乳と菓子	ブリ大根 青菜とえのきの お浸し フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ごまかるかん	普通牛乳 ぶり 煮干し 合わせ味噌	上白糖 じゃがいも(皮なし、生) 精白米 やまどり いりごま	だいこん しょうが こまつな えのきたけ にんじん みかん 乾燥わかめ	134kcal たんぱく質: 56.5kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 1.9g	134kcal たんぱく質: 4.71kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 16g 食塩相当量: 1.5g			
25 土	フルーツゼリー	マーボー豆腐 ブロッコリー 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 全卵マヨネーズ 精白米	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ヒーマン ブロッコリー たまねぎ 乾燥わかめ	134kcal たんぱく質: 53.8kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.7g	134kcal たんぱく質: 4.33kcal たんぱく質: 16g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 1.2g			
27 月	牛乳と菓子	豆腐ツナバーグ ナムル フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	普通牛乳 まくら油漬生ライト 鶏卵 油揚げ 煮干し 合わせ味噌	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ油 ごま油 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう 緑豆もやし みかん缶 かぶら かつ菜	134kcal たんぱく質: 55.4kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 4.68kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.3g			
28 火	牛乳と菓子	魚の塩焼き 酢の物 けんちん汁 麦ご飯	牛乳 ☆コーン入りパンケーキ	普通牛乳 さけ(生) 鶏もも(皮なし) 木綿豆腐 かつお節 鶏卵 ベーコン	サラダ油 上白糖 さといも 薄力粉 無塩バター	乾燥わかめ きゅうり にんじん だいこん 根深ねぎ	134kcal たんぱく質: 54.1kcal たんぱく質: 30.4g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.4g	134kcal たんぱく質: 4.64kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.1g			
29 水	牛乳と菓子	ポークカレー キャベツと きゅうりのサラダ フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 ☆アップルパイ	普通牛乳 豚もも あさり水煮缶 脱脂粉乳 鶏卵	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 薄力粉 無塩バター フレンチドレッシング はいがみ 精白米 パイ皮 さつまいも 上白糖	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり みかん缶 りんご レモン(果汁)	134kcal たんぱく質: 67.3kcal たんぱく質: 26.5g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 1.7g	134kcal たんぱく質: 5.49kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 1.3g			
30 木	ヨーグルト	クリスマスチキン 白菜サラダ スープ バターロール	牛乳 フルーツゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 鶏ささぎ ロースハム 普通牛乳	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ油 フレンチドレッシング ロールパン	はくさい にんじん きゅうり たまねぎ スイートコーン	134kcal たんぱく質: 49.1kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1.5g	134kcal たんぱく質: 4.26kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 1.8g			

【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。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、600kcal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)	552kcal	457kcal
たんぱく質 (g)	22.9g	18.8g
脂質 (g)	17.5g	14.2g
食塩相当量 (g)	1.6g	1.5g