

令和5年12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	体をくさくさ・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	金	牛乳と菓子	信田煮 ごま和え フルーツ すまし汁 うどん	牛乳 ☆人参クッキー	普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 きな粉	普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 鶏卵 焼き竹輪 かつお節	上白糖 すりごま 干しうどん 薄力粉 無塩バター こま	にんじん 干ししいたけ グリンピース (冷凍) フロコラー みかん缶 こまつな	134kcal たんぱく質: 2.63g 脂質: 29.4g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 5.19kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 23.6g 食塩相当量: 2.4g	
2	土	フルーツゼリー	回鍋肉 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	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 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キヤベツ たらこ 白梅 乾燥わかめ	134kcal たんぱく質: 4.99kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.8g	134kcal たんぱく質: 4.05kcal たんぱく質: 13.3g 脂質: 7.8g 食塩相当量: 1.4g		
4	月	牛乳と菓子	煮魚 酢の物 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆金平チーズご飯	普通牛乳 ぶの 厚揚げ 鶏ミンチ 合わせ味噌 フロコラー	上白糖 精白米 おおむぎ (冷凍) サラダ油	しょうが だいにん きゅうり にんじん みかん缶 こまつな ごぼう	134kcal たんぱく質: 6.53kcal たんぱく質: 29.4g 脂質: 23g 食塩相当量: 1.8g	134kcal たんぱく質: 5.37kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 1.3g		
5	火	ヨーグルト	ほうれん草カレー 春雨サラダ フルーツ 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚もも 鶏卵粉 ロースハム 普通牛乳	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 精白米	たまねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり みかん	134kcal たんぱく質: 5.93kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.5g	134kcal たんぱく質: 4.82kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.2g		
6	水	牛乳と菓子	厚焼き卵 切干大根炒め煮 みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 豆乳 きな粉	上白糖 サラダ油 はいが米 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん きゅうり にんじん ほうれん草 冬 切干だいこん (乾) キヤベツ ほんしめじ	134kcal たんぱく質: 5.46kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 20g 食塩相当量: 1.5g	134kcal たんぱく質: 4.61kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 1.3g		
7	木	ヨーグルト	花野菜グラタン ひじきサラダ スープ 食パン	牛乳 フルーツゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも (皮なし) 普通牛乳 パーコン	サラダ油 マカロニ・スパゲッティ 無塩バター 薄力粉 上白糖 すりごま 角豆(生)	フロコラー たまねぎ にんじん ひじき きゅうり 緑豆もやし はくさい	134kcal たんぱく質: 5.58kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 4.45kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.8g		
8	金	牛乳と菓子	豚すき 青菜の納豆和え みそ汁 ごはん	牛乳 ☆キャロットケーキ	普通牛乳 豚もも 焼き豆腐 焼きわり納豆 削り節 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 無糖ヨーグルト 鶏卵	しらす たらこ サラダ油 上白糖 薄力粉 薄力粉 無塩バター	根菜ねぎ ほうれん草 だいこん にんじん レモン (果汁)	134kcal たんぱく質: 5.59kcal たんぱく質: 26.9g 脂質: 20.1g 食塩相当量: 1.5g	134kcal たんぱく質: 4.71kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 17g 食塩相当量: 1.2g		
9	土	ヨーグルト	マーボー豆腐 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 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 精白米	しょうが にんにく 根菜ねぎ にんじん 青ピーマン みかん たまねぎ 乾燥わかめ	134kcal たんぱく質: 5.23kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.7g	134kcal たんぱく質: 4.26kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.3g		
11	月	フルーツゼリー	鶏の唐揚げ 人参のおかか和え フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	鶏もも (皮なし) 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 サラダ油 精白米	にんにく にんじん 緑豆もやし みかん ほうれん草 えのきたけ	134kcal たんぱく質: 4.81kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 3.94kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 9.8g 食塩相当量: 1.2g		
12	火	牛乳と菓子	ボークカレー キャベツと きゅうりのサラダ フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 ☆りんごゼリー	普通牛乳 豚もも あさり 水煮豆 鶏卵 焼き竹輪 セラチン	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 はいが米 精白米 上白糖	たまねぎ にんじん キヤベツ きゅうり みかん缶 寒天 りんごジュース (濃縮還元) りんご	134kcal たんぱく質: 5.19kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.2g	134kcal たんぱく質: 4.41kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 14g 食塩相当量: 1g		
13	水	ヨーグルト	肉じゃが ひじき五色和え みそ汁 フルーツ 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚もも 油揚げ 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 無塩バター すりごま 焼きさ 精白米	にんじん たまねぎ グリンピース (冷凍) ひじき きゅうり 緑豆もやし 乾燥わかめ みかん缶	134kcal たんぱく質: 5.73kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 2g	134kcal たんぱく質: 4.71kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 9.7g 食塩相当量: 1.6g		
14	木	牛乳と菓子	揚げ豆腐 青菜とえのきのお浸し トマト すまし汁 うどん	牛乳 ☆揚げパン	普通牛乳 豚ミンチ あさりの水煮豆 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 きな粉	サラダ油 上白糖 干しうどん ロールパン	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき こまつな えのきたけ トマト はくさい	134kcal たんぱく質: 5.76kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 2g	134kcal たんぱく質: 4.42kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 2.6g		
15	金	牛乳と菓子	魚のムニエル ごま和え みそ汁 ごはん	麦茶 チーズ ☆ほうとう	普通牛乳 さけ (生) 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 フロコラー スライス 鶏もも (皮なし) かつお節	薄力粉 サラダ油 無塩バター すりごま 上白糖 精白米 うどん (ゆで)	ほうれん草 緑豆もやし にんじん だいこん こぼう 西洋かぼちゃ	134kcal たんぱく質: 4.73kcal たんぱく質: 27.9g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.9g	134kcal たんぱく質: 4.12kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.6g		
16	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: 5.79kcal 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		
18	月	ヨーグルト	スペイン風オムレツ キャベツとコーンのサラダ スープ パターロール	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳 パーコン	じゃがいも (皮なし、生) 無塩バター フレンチドレッシング ロールパン	たまねぎ ハセリ キヤベツ にんじん きゅうり コーン缶ホール えのきたけ	134kcal たんぱく質: 5.52kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.6g	134kcal たんぱく質: 4.52kcal たんぱく質: 20g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.7g		
19	火	ヨーグルト	魚の香味揚げ 南瓜のいとこ煮 みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト さば あずき (乾) 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	片栗粉 サラダ油 上白糖 はいが米 精白米	しょうが ハセリ 西洋かぼちゃ たまねぎ ほんしめじ	134kcal たんぱく質: 6.59kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 25.9g 食塩相当量: 2.1g	134kcal たんぱく質: 5.26kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.7g		
20	水	牛乳と菓子	シウマイ ツナ和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆ごま味噌焼きおにぎり	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵 まくら油漬用ライト かつお節 合わせ味噌	オートミール 焼きさ 干しうどん 精白米 上白糖 すりごま	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース (冷凍) ほうれん草 えのきたけ	134kcal たんぱく質: 5.70kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.3g	134kcal たんぱく質: 4.40kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 2.3g		
21	木	牛乳と菓子	鶏肉の照り焼き 青菜とえのきのお浸し 豚汁 ごはん	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	普通牛乳 鶏もも (皮なし) 豚もも かつお節 合わせ味噌 無糖ヨーグルト 植物性脂肪生クリーム セラチン	サラダ油 さといも 板こんにゃく 精白米 上白糖 あんずシヤム	たまねぎ にんじん コーン缶 ホール グリンピース (冷凍) りんご缶 きゅうり 乾燥わかめ クリーム コーン缶 ハセリ	134kcal たんぱく質: 5.17kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.3g	134kcal たんぱく質: 4.43kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.2g		
22	金	牛乳と菓子	ミートローフ ポテトサラダ フチゼリー わかめごはん コーンスープ	牛乳 ☆ガトーフショコラ	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵 脱脂粉乳 豆乳 木綿豆腐	オートミール サラダ油 薄力粉 じゃがいも (皮なし、生) 上白糖 全卵マヨネーズ オレンジゼリー 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん コーン缶 ホール グリンピース (冷凍) りんご缶 きゅうり 乾燥わかめ クリーム コーン缶 ハセリ	134kcal たんぱく質: 7.16kcal たんぱく質: 26.9g 脂質: 27.9g 食塩相当量: 1.7g	134kcal たんぱく質: 5.67kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 22.5g 食塩相当量: 1.3g		
23	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: 5.71kcal 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		
25	月	フルーツゼリー	豚肉のトマト煮 こぶき芋 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	豚もも 黄だいす (ゆで) 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ サラダ油 薄力粉 じゃがいも (皮なし、生) 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ 青ピーマン ホールトマト (缶) あおのり 白梅 ほうれん草	134kcal たんぱく質: 5.72kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.8g	134kcal たんぱく質: 4.57kcal たんぱく質: 17g 脂質: 9.6g 食塩相当量: 1.3g		
26	火	牛乳と菓子	じゃが芋そぼろ煮 切干大根のごま酢和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆アップルパイ	普通牛乳 豚ミンチ かつお節 鶏卵	じゃがいも (皮なし、生) サラダ油 上白糖 すりごま 焼きさ 干しうどん 厚揚げ さつまいも 厚揚げ さつまいも	にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース (冷凍) 切干だいこん (乾) きゅうり 乾燥わかめ りんご レモン (果汁)	134kcal たんぱく質: 6.32kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 23.6g 食塩相当量: 1.4g	134kcal たんぱく質: 4.85kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 2.3g		
27	水	フルーツゼリー	ボークビーンズ 青菜とコーンのお浸し 春雨スープ ごはん	牛乳 ☆マカロニ安倍川	黄だいす (ゆで) 豚もも 普通牛乳 きな粉	じゃがいも (皮なし、生) 無塩バター 普通はるさめ (乾) ごま油 精白米 マカロニ・スパゲッティ 上白糖	たまねぎ たまねぎ ほうれん草 緑豆もやし コーン缶 ホール 干ししいたけ	134kcal たんぱく質: 5.32kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 1.2g	134kcal たんぱく質: 4.26kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 0.9g		
28	木	フルーツゼリー	チキンカレー マカロニサラダ フルーツ ごはん	牛乳 菓子	豚もも (皮なし) 脱脂粉乳 ロースハム 普通牛乳	じゃがいも (皮なし、生) サラダ油 薄力粉 無塩バター マカロニ・スパゲッティ フレンチドレッシング 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	134kcal たんぱく質: 6.04kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.9g	134kcal たんぱく質: 4.78kcal たんぱく質: 15g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.3g		

【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含め、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)をさ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)	572kcal	462kcal
たんぱく質 (g)	23.1g	18.7g
脂質 (g)	18.2g	14.3g
食塩相当量 (g)	1.6g	1.5g