

令和6年5月 茅ヶ崎市立保育園給食献立表

*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

茅ヶ崎市保育課

日曜	献立名		あか		黄		みどり		栄養価	
	10時	15時	体をつくる・血や肉になる	体をつくる・血や肉になる	力や体温のもとになる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	体の調子を整える	3歳以上児	3歳未満児
1	水	フルーツゼリー ポークビーンズ 切干大根の炒め煮 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆マカロニ安倍川	黄だいず 豚もも 油揚げ 木綿豆腐 煮干し みそ 普通牛乳 きな粉	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター サラダ油 上白糖 精白米 マカロニ スパゲッティ	にんじん たまねぎ 切干しいたけ (乾) こまつな 乾燥わかめ	111kcal たんぱく質: 2.2g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 1.4g	111kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1g		
2	木	フルーツゼリー ツナカレー 春雨サラダ(コーン) フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	まぐろ類缶詰 脱脂粉乳 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 普通はるさめ(乾) ごま(すり) 全卵マヨネーズ はいが米 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	111kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.3g	111kcal たんぱく質: 12g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.1g		
7	火	フルーツゼリー ハンバーグ ポテトサラダ(マヨレ) プ チゼリー みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	ふたひき肉 鶏卵 普通牛乳 脱脂粉 乳 煮干し みそ	オートミール サラダ油 じゃがいも(皮 なし、生) 上白糖 全卵マヨネーズ ゼリー(オレンジ) 精白米	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり 乾燥わかめ	111kcal たんぱく質: 513kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.6g	111kcal たんぱく質: 472kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 12.4g 食塩相当量: 1.1g		
8	水	ヨーグルト 鶏肉のマーマレードソテー ブロッコリー サラダ トマト みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 若もも(皮なし) 煮干し みそ 普通牛乳	マーメイド 薄力粉 サラダ油 上白糖 精白米	ブロッコリー にんじん トマト キャベツ えのきたけ	111kcal たんぱく質: 533kcal たんぱく質: 24.6g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 2.1g	111kcal たんぱく質: 405kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 8.2g 食塩相当量: 1.4g		
9	木	牛乳と菓子 スペイン風オムレツ フレンチサラダ スープ 食パン	牛乳 ☆ごま味噌 噌焼きおにぎり	普通牛乳 鶏卵 ふたひき肉 ベーコン みそ	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター フレンチドレッシング 角型食パン 精 白米 上白糖 すりごま	たまねぎ ハセリ キャベツ にんじん きゅうり はくさい	111kcal たんぱく質: 530kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.7g	111kcal たんぱく質: 456kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.6g		
10	金	牛乳と菓子 魚のムニエル ごま和え フルーツ み そ汁 ごはん	牛乳 ☆レンコン チップス	普通牛乳 しろさげ 油揚げ 煮干し みそ	薄力粉 サラダ油 無塩バター すりご ま 上白糖 精白米	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん み かん缶 かぶ かみ葉 れんこん あお のり	111kcal たんぱく質: 571kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.4g	111kcal たんぱく質: 427kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.1g		
11	土	フルーツゼリー カレー ブロッコリー 牛乳 ごはん	ヨーグルト 菓子	ふたもも 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 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) ブロッコリー	111kcal たんぱく質: 481kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.5g	111kcal たんぱく質: 459kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 10.3g 食塩相当量: 1g		
13	月	ヨーグルト はんぺんチーズフライ 青菜とコーンのお 浸し すまし汁 うどん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト はんぺん プロセス チーズ 鶏卵 焼き竹輪 かつおかつお 節 普通牛乳	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ油 干し うどん	ほうれんそう コーン缶ホール にんじ ん ほんしめじ	111kcal たんぱく質: 582kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 28.8g 食塩相当量: 1.6g	111kcal たんぱく質: 410kcal たんぱく質: 10.6g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 2.8g		
14	火	牛乳と菓子 豚肉の生姜焼き ジャガイモの甘煮 み そ汁 麦ご飯	牛乳 ☆りんご ゼリー 菓子	普通牛乳 ふたもも 煮干し みそ ぜ ラチン	サラダ油 じゃがいも(皮なし、生) 上白糖 精白米	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ 寒天 りんごジュース(濃縮還元)	111kcal たんぱく質: 584kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.5g	111kcal たんぱく質: 452kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 1.2g		
15	水	牛乳と菓子 マーボー豆腐 ひじき炒め煮 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 木綿豆腐 ふたひき肉 み そ 油揚げ 煮干し 加糖ヨーグルト 鶏卵 全卵 脱脂粉乳	上白糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 焼 きふ はいが米 精白米 薄力粉 無塩 バター	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ピーマン ひじき 乾燥わかめ パナ ナ レモン(果汁)	111kcal たんぱく質: 621kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 26.6g 食塩相当量: 1.4g	111kcal たんぱく質: 510kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 22.3g		
16	木	牛乳と菓子 オムレツ サラダ スープ 食パン	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏卵 ふたひき肉 ベーコン	サラダ油 全卵マヨネーズ 角型食パン	ほうれんそう 生しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 ホール えのきたけ	111kcal たんぱく質: 512kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.4g	111kcal たんぱく質: 428kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.2g		
17	金	牛乳と菓子 魚の味噌煮 ごま酢和え みそ汁 ごはん	牛乳 ☆オート ミールクッキー	普通牛乳 さわかみ みそ 木綿豆腐 煮 干し 鶏卵	上白糖 すりごま 精白米 オートミ ール 薄力粉 無塩バター	しょうが 根深ねぎ 緑豆もやし にんじ ん きゅうり 乾燥わかめ レーズン	111kcal たんぱく質: 514kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.7g	111kcal たんぱく質: 489kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 1.1g		
18	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 ふたひき肉 煮干し みそ 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 上白糖 焼きふ 精白米	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリ ンピース(冷凍) 白桃缶	111kcal たんぱく質: 547kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 15g 食塩相当量: 1.7g	111kcal たんぱく質: 427kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 8g 食塩相当量: 1.2g		
20	月	フルーツゼリー 鶏の唐揚げ おかか和え みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) かつお節 生揚げ 煮 干し みそ 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 サラダ油 精白米	にんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん だいこん	111kcal たんぱく質: 518kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 16g 食塩相当量: 1.7g	111kcal たんぱく質: 416kcal たんぱく質: 10.4g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.4g		
21	火	牛乳と菓子 ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 ☆ごま フィン	普通牛乳 ふたもも あさり缶詰(水煮) 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 はいが米 精白米 グラニュー糖 いり ごま	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶ホ ール みかん缶	111kcal たんぱく質: 517kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.4g	111kcal たんぱく質: 500kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 1.1g		
22	水	牛乳と菓子 信田煮 ワカメ和風サラダ すまし汁 う どん	牛乳 ☆キャロ トケーキ	普通牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 かつ お節 無糖ヨーグルト	上白糖 サラダ油 焼きふ 干しうどん (乾) 薄力粉 無塩バター	にんじん 干しいたけ グリンピース (冷凍) キャベツ 乾燥わかめ コ ーン缶ホール たまねぎ レモン(果汁)	111kcal たんぱく質: 546kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.1g	111kcal たんぱく質: 427kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 2.4g		
23	木	牛乳と菓子 鶏肉バーベキューソース マカロニサラ ダ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆しら すトースト	普通牛乳 鶏もも(皮なし) ハム 油揚 げ 煮干し みそ しらす	上白糖 サラダ油 マカロニスパゲッ ティ フレンチドレッシング 精白米 角 型食パン 全卵マヨネーズ	しょうが バンアップル缶 たまねぎ にんじん きゅうり こまつな あおの り	111kcal たんぱく質: 511kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 1.9g	111kcal たんぱく質: 443kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.8g		
24	金	ヨーグルト 魚の照り焼き フレンチサラダ トマト 具だくさん汁 ごはん	牛乳 フルーツ ゼリー 菓子	加糖ヨーグルト めかじき 鶏もも(皮 なし) かつお節 普通牛乳	サラダ油 フレンチドレッシング 精白米	キャベツ にんじん きゅうり トマト だいこん 根深ねぎ 干しいたけ	111kcal たんぱく質: 543kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.7g	111kcal たんぱく質: 396kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 8.5g 食塩相当量: 1.1g		
25	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 ふたもも 煮干し みそ 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) しらすき サラ ダ油 上白糖 焼きふ 精白米	にんじん たまねぎ グリンピース(冷 凍) みかん缶	111kcal たんぱく質: 542kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.8g	111kcal たんぱく質: 434kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 7.7g 食塩相当量: 1.2g		
27	月	フルーツゼリー パンバンジー 南瓜煮 みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 木綿豆腐 煮干し み そ 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 なめこゆで	111kcal たんぱく質: 620kcal たんぱく質: 27.4g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 1.6g	111kcal たんぱく質: 430kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 8.8g 食塩相当量: 1.4g		
28	火	ヨーグルト 魚の磯辺揚げ(まあじ) おから炒め煮 すまし汁 うどん	牛乳 フルーツ ゼリー 菓子	加糖ヨーグルト まあじ 鶏卵 おから 鶏ひき肉 さつま揚げ 焼き竹輪 かつ お節 普通牛乳	薄力粉 サラダ油 上白糖 干しうどん (乾)	あおのり 根深ねぎ にんじん 生しい たけ さやいんげん こまつな	111kcal たんぱく質: 553kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.6g	111kcal たんぱく質: 411kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 2.3g		
29	水	牛乳と菓子 鶏肉のトマト煮 こふき芋 みそ汁 麦ご 飯	牛乳 ☆オー レンジケーキ	普通牛乳 若もも(皮なし) 黄だいず 煮干し みそ 鶏卵	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 上白糖 無塩バター	たまねぎ にんじん 青ピーマン えの きたけ ホールトマト(缶) あおのり キャベツ バンシアオレンジジュース (ストレート)	111kcal たんぱく質: 597kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 1g	111kcal たんぱく質: 473kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.1g		
30	木	フルーツゼリー 親子煮 トマト ブロッコリー みそ汁 ご はん	牛乳 ☆人参 クッキー	鶏もも(皮なし) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 煮干し みそ 普通牛乳 きな粉	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 いりごま	たまねぎ にんじん きゃえんどう トマ ト ブロッコリー ほうれんそう えの きたけ	111kcal たんぱく質: 474kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 12.2g 食塩相当量: 1.3g	111kcal たんぱく質: 493kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.1g		
31	金	牛乳と菓子 豚肉の味噌炒め ナムル みそ汁 胚芽 米ご飯	牛乳 ☆甘食 米	普通牛乳 ふたもも みそ 煮干し 鶏 卵 加糖練乳	上白糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも (皮なし、生) はいが米 精白米 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん キャベツ 生しい たけ ほうれんそう 緑豆もやし ほんし めじ	111kcal たんぱく質: 493kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.7g	111kcal たんぱく質: 429kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 1.1g		

【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。(右の二次元バーコードからご確認ください。)

【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。
茅ヶ崎市保育園では、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101g60g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)	547kcal	447kcal
たんぱく質 (g)	22.5g	18.3g
脂質 (g)	17.1g	13.5g
食塩相当量 (g)	1.4g	1.4g