

令和6年6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		さいろ		みどり		栄養価	
	10時	15時	体をつくる・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	ハヤシ フルーツ 牛乳 ごはん	ヨーグルト 菓子	体をつくる・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		

【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のごはん110g（エネルギー172kcal、たんぱく質2.8g、脂質0.3g、食塩相当量0g）を含んだ値で栄養価の表示をしています。
 主食の目安量は、ごはん110g ・食パン70g（8枚切り1枚半程度）
 ・バターロール60g ・うどん乾麺25gです。
 ※パンや麺の日においてご家庭からごはんを持参いただく方が多いことから表示している栄養価は、ごはん110gで計算した値で表示しています。
 パンや麺をご持参いただいた場合の栄養価とは異なります。

【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と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。)

エネルギー(kcal)	550kcal	447kcal
たんぱく質(g)	22.5g	18.2g
脂質(g)	16.5g	13.2g
食塩相当量(g)	1.6g	1.5g

