

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	鶏もも 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 白桃缶	エネルギー: 594kcal たんぱく質: 15.1g 脂質: 13g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 485kcal たんぱく質: 14.8g 脂質: 9.4g 食塩相当量: 1.2g		
3	月	フルーツゼリー	スペイン風オムレツ フレンチサラダ スープ 食パン	牛乳 菓子	鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳	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	たまねぎ バセリ キャベツ にんじん きゅうり	エネルギー: 528kcal たんぱく質: 13.3g 脂質: 10.9g 食塩相当量: 0.7g	エネルギー: 422kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.4g		
4	火	牛乳と菓子	煮魚 大根サラダ トマト みそ汁 ごはん	牛乳 豆乳乳くずもち	普通牛乳 さわら ローズハム 煮干し 合わせ味噌 豆乳 きな粉	白糖 全卵マヨネーズ じゃがいも (皮なし、生) 精白米 片栗粉	しょうが たいこん きゅうり にんじん トマト ほうれんそう	エネルギー: 500kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 8.6g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 425kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 14g 食塩相当量: 1.1g		
5	水	ヨーグルト	春巻き おかか和え フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 普通はるさめ (乾) サラダ油 はいが米 精白米	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが キャベツ コーン缶 ホールみかん缶 西洋かぼちゃ	エネルギー: 564kcal たんぱく質: 11g 脂質: 9.2g 食塩相当量: 0.9g	エネルギー: 457kcal たんぱく質: 9.4g 脂質: 11.2g 食塩相当量: 1.1g		
6	木	牛乳と菓子	鶏肉バーベキューソース ポテトサラダ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆麦芽マーブルケーキ	普通牛乳 鶏もも (皮なし) 脱脂粉乳 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	白糖 サラダ油 じゃがいも (皮なし、生) 全卵 マヨネーズ 精白米 薄力粉 無塩バター	しょうが バインアップル缶 たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ 乾燥わかめ	エネルギー: 563kcal たんぱく質: 16g 脂質: 5.4g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 479kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 1.3g		
7	金	牛乳と菓子	豆腐ツナバーグ ひじき炒め煮 フルーツ すまし汁 うどん	牛乳 ☆オートミールクッキー	普通牛乳 まぐろ油漬缶(イト) 鶏卵 油揚げ かつお節	パン粉 (乾燥) 薄力粉 サラダ油 白糖 干しうどん オートミール 無塩バター	たまねぎ にんじん えのきたけ ひじき 白桃缶 こまつな レーズン	エネルギー: 650kcal たんぱく質: 14.4g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 2.3g		
8	土	ヨーグルト	回鍋肉 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも 牛乳 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	サラダ油 片栗粉 白糖 焼きさ 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たら 白桃缶 乾燥わかめ	エネルギー: 499kcal たんぱく質: 12.2g 脂質: 5.5g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 412kcal たんぱく質: 17g 脂質: 8g 食塩相当量: 1.4g		
10	月	ヨーグルト	魚のフライ フレンチサラダ フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 フルーツゼリー 菓子	加糖ヨーグルト さけ (生) 鶏卵 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 パン粉 (乾燥) 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 みかん缶 なめこゆで	エネルギー: 534kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1g	エネルギー: 452kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1.3g		
11	火	牛乳と菓子	松風焼き 青菜磯和え みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆焼きそば	普通牛乳 鶏ミンチ 鶏卵 木綿豆腐 合わせ味噌 厚揚げ 煮干し 鶏もも	パン粉 (乾燥) サラダ油 しいたけ 中巻 はいが米 精白米 中華めん (蒸)	たまねぎ 生しいたけ しょうが ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 焼きのり (きざみ海苔)	エネルギー: 540kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 11g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 457kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.5g		
12	水	牛乳と菓子	鶏肉の胡麻みそ焼き 酢の物 すまし汁 うどん	牛乳 ☆きな粉クッキー	普通牛乳 鶏もも (皮なし) 合わせ味噌 なたと かつお節 きな粉	白糖 すりごま サラダ油 干しうどん 薄力粉 無塩バター	たいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	エネルギー: 585kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 5.6g 食塩相当量: 1g	エネルギー: 451kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 2.3g		
13	木	牛乳と菓子	なすのミートグラタン スープのサーターラータ スープ パターロール	牛乳 ☆ひじきおにぎり	普通牛乳 豚ミンチ ベーコン 鶏ミンチ 油揚げ	マカロニ・スパゲッティ サラダ油 白糖 ロールパン 精白米	たまねぎ ホールトマト (缶) にんじん なす ブロッコリー はくさい コーン缶 ホールひじき	エネルギー: 535kcal たんぱく質: 8.8g 脂質: 7.7g 食塩相当量: 0.4g	エネルギー: 456kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.8g		
14	金	フルーツゼリー	厚揚げと青菜の味噌炒め こき芋 みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	厚揚げ 豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	白糖 サラダ油 じゃがいも (皮なし、生) 精白米	にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな しょうが あおひり	エネルギー: 516kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 8.5g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 440kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 1.3g		
15	土	フルーツゼリー	肉じゃが みそ汁 フルーツ ごはん	牛乳 菓子	鶏もも 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	じゃがいも (皮なし、生) さらたき サラダ油 白糖 焼きさ 精白米	にんじん たまねぎ グリンピース (冷凍) 乾燥わかめ みかん缶	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 13g 脂質: 5.1g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 438kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 7.6g 食塩相当量: 1.1g		
17	月	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード煮 五目金平 みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも (皮なし) 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	しらたき サラダ油 白糖 しいたけ 中華めん 精白米	にんにく ごぼう にんじん 青ピーマン こまつな	エネルギー: 528kcal たんぱく質: 15g 脂質: 4.1g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 415kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 7.2g 食塩相当量: 1.5g		
18	火	牛乳と菓子	信田煮 ダイコンサラダ すまし汁 うどん	牛乳 ☆ごまマフィン	普通牛乳 油揚げ 鶏ミンチ 鶏卵 焼き竹輪 かつお節	白糖 全卵マヨネーズ 干しうどん グラニュー糖 薄力粉 しいたけ	にんじん 干しいたけ グリンピース (冷凍) だいこん きゅうり コーン缶 ホールたまねぎ	エネルギー: 569kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 456kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 2.2g		
19	水	フルーツゼリー	ミートコロケ 切干大根の炒め煮 みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	豚ミンチ おから 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 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) 白糖 はいが米 精白米	たまねぎ にんじん ほしひじき (乾) 切干しいたけ こん (乾) こまつな ほしめじ	エネルギー: 630kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 12.7g 食塩相当量: 1g	エネルギー: 492kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.2g		
20	木	牛乳と菓子	ポークビーンズ ごま和え スープ 食パン	牛乳 ☆あじさいゼリー 菓子	普通牛乳 黄だいず (乾) 鶏もも ベーコン	じゃがいも (皮なし、生) 無塩バター すりごま 薄力粉 角型食パン 乳酸菌飲料	にんじん たまねぎ ブロッコリー えのきたけ ぶどうジュース 寒天	エネルギー: 510kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 11.2g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 406kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 1.5g		
21	金	牛乳と菓子	魚の若草焼き ナムル トマト みそ汁 ごはん	牛乳 ☆玄米フレーククッキー	普通牛乳 さけ (生) パルメザンチーズ 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	全卵マヨネーズ ごま油 精白米 薄力粉 無塩バター 白糖	しょうが たまねぎ ほうれんそう 緑豆もやし にんじん トマト だいこん	エネルギー: 597kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 1.3g		
22	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	鶏もも 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	エネルギー: 576kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 0.8g	エネルギー: 474kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 10.4g 食塩相当量: 0.9g		
24	月	ヨーグルト	豚肉の生姜炒め ひじきサラダ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 白糖 すりごま はいが米 精白米	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ひじき きゅうり 緑豆もやし えのきたけ	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 7.6g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 417kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 9.8g 食塩相当量: 1.4g		
25	火	牛乳と菓子	鮭の塩焼き ごま和え トマト みそ汁 ごはん	牛乳 ☆りんごゼリー 菓子	普通牛乳 さけ (生) 煮干し 合わせ味噌 ゼラチン	サラダ油 すりごま 白糖 精白米	ほうれんそう 緑豆もやし にんじん トマト だいこん 寒天 りんごジュース (濃縮還元)	エネルギー: 446kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 4.3g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 390kcal たんぱく質: 19g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.2g		
26	水	フルーツゼリー	クリスマスチキン 酢の物 すまし汁 うどん	牛乳 菓子	鶏ささ身 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳	パン粉 (乾燥) 薄力粉 サラダ油 白糖 干しうどん	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	エネルギー: 517kcal たんぱく質: 17g 脂質: 6.4g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 390kcal たんぱく質: 17g 脂質: 8.6g 食塩相当量: 2.1g		
27	木	牛乳と菓子	豚肉柳川風 粉ふきいも フルーツ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆ラスク	普通牛乳 鶏もも なたと あさり水煮缶 鶏卵 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	サラダ油 白糖 じゃがいも (皮なし、生) 精白米 角型食パン 粉糖 薄力粉	ごぼう たまねぎ にんじん さやえんどう あおひり 白桃缶 なめこゆで	エネルギー: 598kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 8.3g 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 480kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.6g		
28	金	牛乳と菓子	カレー 青菜とコーンのお浸し フルーツ ごはん	牛乳 ☆かぼちゃのケーキ	普通牛乳 鶏もも 脱脂粉乳 あさり水煮缶 無糖ヨーグルト 鶏卵	じゃがいも (皮なし、生) 無塩バター 薄力粉 精白米 白糖	たまねぎ にんじん グリンピース (冷凍) ほうれんそう コーン缶 ホール西洋かぼちゃ	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 12.6g 脂質: 7.8g 食塩相当量: 1g	エネルギー: 482kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1g		
29	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	白糖 ごま油 片栗粉 焼きさ 精白米	しょうが にんにく 根菜ねぎ にんじん 青ピーマン みかん缶 乾燥わかめ	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 9.7g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 435kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.3g		

【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

3歳以上児 平均提供栄養量
 3歳未満児 平均提供栄養量

