

令和6年7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		きいろ		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月	ヨーグルト	マカロニグラタン フレンチサラダ スープ バターロール	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 普通牛乳 豆乳 ベーコン	マカロニ スパゲッティ 薄力粉 無塩バター パン粉(乾燥) フレンチドレッシング ロールパン	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	3歳以上児 エネルギー: 480kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.8g	3歳未満児 エネルギー: 480kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 2g		
2火	牛乳と菓子	タンダーリーチン風 トマトと胡瓜の土佐酢あえ フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆ブルーベリークッキー	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 無糖ヨーグルト 煎り節 煮干し 合わせ味噌	上白糖 サラダ油 はいが味 精白米 薄力粉 無塩バター プルーベリージャム	たまねぎ トマト きゅうり 乾燥わかめ みかん缶 ほうれんそう えのきたけ	3歳以上児 エネルギー: 541kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.2g	3歳未満児 エネルギー: 438kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1g		
3水	フルーツゼリー	厚揚げと鶏肉の旨煮 ひじき五色和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆かむかむ	厚揚げ 鶏もも(皮なし) 油揚げ ほうれんそう やまといも 甘藷豆	飯こんやく 上白糖 すりごま 干しうどん やまといも 甘藷豆	干ししいたけ にんじん さやいんげん ひじき きゅうり 緑豆もやし こまつな	3歳以上児 エネルギー: 547kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.8g	3歳未満児 エネルギー: 452kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 2.6g		
4木	牛乳と菓子	魚の味噌マヨネーズ焼き おから炒め煮 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ジャムサンド	普通牛乳 さけ(生) 合わせ味噌 おから 鶏ミンチ さつま揚げ 煮干し	全卵マヨネーズ サラダ油 上白糖 じゃがいも(皮なし、生) 精白米 角型食パン リフトタイプアールスメークル いちごジャム	パセリ 根深ねぎ にんじん 生しいたけ さやいんげん みかん缶 乾燥わかめ	3歳以上児 エネルギー: 548kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 2g	3歳未満児 エネルギー: 460kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 1.6g		
5金	牛乳と菓子	鶏の唐揚げ 春雨の中華風 すまし汁 フレンチゼリー きらきらごはん	アイスクリーム菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) ロースハム かつお節	薄力粉 片栗粉 サラダ油 普通はるさめ(乾) 上白糖 ごま油 焼きふか オレンジゼリー 精白米もち米 アイスマルク	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ コーン缶ホール	3歳以上児 エネルギー: 637kcal たんぱく質: 23g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1.5g	3歳未満児 エネルギー: 554kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.4g		
6土	ヨーグルト	じゃが芋ほろ煮 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 焼きさ 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 乾燥わかめ	3歳以上児 エネルギー: 528kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.7g	3歳未満児 エネルギー: 433kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 8.6g 食塩相当量: 1.3g		
8月	フルーツゼリー	豚肉ビビンバ風炒め 南瓜煮 みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	豚もも 赤みそ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 すりごま はいが味 精白米	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし 西洋菜 乾燥わかめ	3歳以上児 エネルギー: 572kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.8g	3歳未満児 エネルギー: 453kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 10.2g 食塩相当量: 1.3g		
9火	牛乳と菓子	魚の照り焼き ひじき炒め煮 みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ガトーフショコラ	普通牛乳 めかじき 油揚げ 黄たいす(ゆで) 煮干し 合わせ味噌 木綿豆腐	サラダ油 上白糖 精白米 薄力粉 片栗粉	ひじき にんじん キャベツ えのきたけ	3歳以上児 エネルギー: 511kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 1.6g	3歳未満児 エネルギー: 479kcal たんぱく質: 21g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.4g		
10水	牛乳と菓子	鶏肉のマーマレードソーテー ダイコンサラダ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆トルコナスのみそチーズ焼き	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 煮干し 合わせ味噌 豚ミンチ 豆みそ パルメザンチーズ	マーマレード 薄力粉 サラダ油 全卵マヨネーズ じゃがいも(皮なし、生) 精白米 オリーブ油 上白糖 いりごま	だいこん きゅうり にんじん コーン缶ホール えのきたけ ぺいせす	3歳以上児 エネルギー: 518kcal たんぱく質: 28.2g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 2g	3歳未満児 エネルギー: 448kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 1.6g		
11木	牛乳と菓子	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ スープ 食パン	牛乳 ☆人参クッキー	普通牛乳 黄たいす(乾) 豚もも ベーコン さな粉	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター ケチャップ 薄力粉 上白糖 こまつな	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン缶ホール	3歳以上児 エネルギー: 643kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 23.1g 食塩相当量: 1.3g	3歳未満児 エネルギー: 508kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 23.1g 食塩相当量: 1.5g		
12金	牛乳と菓子	パンパシユ おかか和え みそ汁 ごはん	牛乳 茹でトウモロコシ 菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 煎り節 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌	上白糖 すりごま 精白米 どうもこし(玄穀) 黄色種	緑豆もやし きゅうり にんじん キャベツ コーン缶ホール 乾燥わかめ	3歳以上児 エネルギー: 635kcal たんぱく質: 28.7g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.8g	3歳未満児 エネルギー: 524kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.4g		
13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 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 焼きさ 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら 白桃缶	3歳以上児 エネルギー: 504kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.5g	3歳未満児 エネルギー: 414kcal たんぱく質: 8g 脂質: 8g 食塩相当量: 1.3g		
16火	牛乳と菓子	厚焼き卵 青菜とえのきののお浸し すまし汁 うどん	牛乳 ☆オレンジゼリー菓子	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 煎り節 焼き竹輪 かつお節 ゼラチン	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 こまつな えのきたけ 乾燥わかめ 寒天 パンパシユアールメークル(濃縮還元)	3歳以上児 エネルギー: 573kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.8g	3歳未満児 エネルギー: 441kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 2.6g		
17水	牛乳と菓子	豚冷やししゃぶしゃぶ さつままいも煮 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆ひつまぶしおにぎり (乳児はしらすおにぎり)	普通牛乳 鶏もも 合わせ味噌 煮干し しらす干し(半乾燥)	上白糖 すりごま さつままいも 精白米	緑豆もやし 乾燥わかめ にんにく きゅうり 切干しいたごん(乾) あおひ	3歳以上児 エネルギー: 644kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.8g	3歳未満児 エネルギー: 490kcal たんぱく質: 19g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.7g		
18木	牛乳と菓子	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳 豚もも 豆乳 さな粉	サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖 はいが味 精白米 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 西洋かぼちゃ スズキ かにんにく ブロッコリー みかん缶	3歳以上児 エネルギー: 543kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 0.9g	3歳未満児 エネルギー: 442kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 0.9g		
19金	ヨーグルト	魚の香草焼き マカロニサラダ みそ汁 ごはん	牛乳 すいか菓子	加糖ヨーグルト さわら パルメザンチーズ ロースハム 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	パン粉(乾燥) サラダ油 マカロニ スパゲッティ フレンチドレッシング じゃがいも(皮なし、生) 精白米	しょうが にんにく パセリ にんじん きゅうり こまつな えのきたけ すいか	3歳以上児 エネルギー: 545kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.6g	3歳未満児 エネルギー: 465kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.4g		
20土	フルーツゼリー	ハヤシ スティック胡瓜 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 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) にんにく きゅうり	3歳以上児 エネルギー: 585kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.8g	3歳未満児 エネルギー: 479kcal たんぱく質: 17.7g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.2g		
22月	フルーツゼリー	オムレツ フレンチサラダ フルーツ スープ バターロール	アイスクリーム カルテツウエース	鶏卵 豚ミンチ	サラダ油 フレンチドレッシング ロールパン アイスマルク	ほうれんそう 生しいたけ たまねぎ キャベツ スイートコーン みかん缶	3歳以上児 エネルギー: 547kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 0.9g	3歳未満児 エネルギー: 461kcal たんぱく質: 14g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.1g		
23火	牛乳と菓子	魚のムニエル 青菜とコーンの お浸し トマト みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ビーツヨーグルト ゼリー菓子	普通牛乳 さけ(生) 煮干し 合わせ味噌 ゼラチン ドリンクヨーグルト	薄力粉 サラダ油 無塩バター 精白米 上白糖	ほうれんそう コーン缶ホール にんじん トマト だいこん なめこゆで 寒天 白桃缶	3歳以上児 エネルギー: 473kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 1.4g	3歳未満児 エネルギー: 409kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1.1g		
24水	牛乳と菓子	豚肉と冬瓜の煮物 酢の物 すまし汁 うどん	牛乳 ☆ごまマフィン	普通牛乳 豚もも 赤みそ などと かつお節 鶏卵	飯こんやく 上白糖 干しうどん 乾燥わかめ きゅうり 薄力粉 いりごま	とうがんにんにく しょうが 乾燥わかめ きゅうり ほうれんそう	3歳以上児 エネルギー: 508kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.5g	3歳未満児 エネルギー: 397kcal たんぱく質: 17.7g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 2.5g		
25木	牛乳と菓子	肉じゃが フロッコリーサラダ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆しらすトースト	普通牛乳 鶏もも 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 しらす干し(半乾燥)	じゃがいも(皮なし、生) しらす たらこ サラダ油 上白糖 精白米 角型食パン 全卵マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) ブロッコリー こまつな あおひ	3歳以上児 エネルギー: 572kcal たんぱく質: 26.5g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 2g	3歳未満児 エネルギー: 463kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.6g		
26金	ヨーグルト	ツナナゲット ダイコンサラダ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト まぐろ油漬ライト 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 全卵マヨネーズ はいが味 精白米	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん コーン缶ホール 緑豆もやし 乾燥わかめ	3歳以上児 エネルギー: 575kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 1.8g	3歳未満児 エネルギー: 446kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.2g		
27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 豚肩ロース 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) 白桃缶	3歳以上児 エネルギー: 577kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.4g	3歳未満児 エネルギー: 474kcal たんぱく質: 14.7g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 0.9g		
29月	牛乳と菓子	魚のフライ 切干大根のカレー煮 スープ ごはん	牛乳 菓子	普通牛乳 さけ(生) 鶏卵 豚もも	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ油 上白糖 精白米	切干しいたごん(乾) にんじん こまつな キャベツ	3歳以上児 エネルギー: 590kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1.6g	3歳未満児 エネルギー: 466kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 13g 食塩相当量: 1.4g		
30火	ヨーグルト	ちくさ焼き 春雨の中華風 すまし汁 うどん	牛乳 ☆しらすおにぎり	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ ロースハム 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳 しらす干し(半乾燥)	上白糖 サラダ油 普通はるさめ(乾) ごま油 干しうどん 精白米	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき きゅうり あおひ	3歳以上児 エネルギー: 571kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 2g	3歳未満児 エネルギー: 426kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 11.8g 食塩相当量: 2.7g		
31水	牛乳と菓子	鶏肉のブルー煮 こふき手 フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆コーン入りパン ケーキ	普通牛乳 豚もも(皮なし) 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 鶏卵 ベーコン	飯こんやく 上白糖 片栗粉 じゃがいも(皮なし、生) はいが味 精白米 薄力粉 無塩バター サラダ油	根深ねぎ ブルー(乾) しょうが あおひ みかん缶 えのきたけ	3歳以上児 エネルギー: 599kcal たんぱく質: 27.4g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.6g	3歳未満児 エネルギー: 481kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.2g		

【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場合があります。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与栄養目標量についてはホームページに記載されています。(右の二次元バーコードからご確認ください。)



	3歳以上児 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)	567kcal	461kcal
たんぱく質(g)	23.1g	19.1g
脂質(g)	16.6g	13.7g
食塩相当量(g)	1.6g	1.5g