

令和6年8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	木	フルーツゼリー	鶏肉のトマト煮 ブロッコリー スープ 魚パン	牛乳 ☆かるかん	鶏もも(皮なし) 黄だいず(ゆで) 普通牛乳	マカロニ サラダ油 薄力粉 生卵 マヨネーズ 角型食パン やまといも 上白糖 豆乳	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) ブロッコリー	1344kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.4g	1344kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.3g		
2	金	ヨーグルト	ちがさき野菜カレー ブロッコリー甘酢和え フルーツ ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 普通牛乳	サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん オクラ なす こまつな にんにく ブロッコリー みかん缶	1344kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.2g	1344kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.4g		
3	土	フルーツゼリー	ママー豆腐 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	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 焼きたけ 精白米	しょうが にんにく 根菜ねぎ にんじん 青ピーマン 白桃缶	1344kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 10.9g 食塩相当量: 1.1g	1344kcal たんぱく質: 15.1g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.7g		
5	月	フルーツゼリー	モチモチキン マカロニサラダ フルーツ スープ バターロール	アイスクリーム 菓子	鶏もも(皮なし) 鶏卵 ロースハム	薄力粉 片栗粉 米粉 サラダ油 マカロニ フレッシュチーズ ロールパン アイスミルク	にんにく しょうが にんじん きゅうり みかん缶 ほうれんそう	1344kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 1.8g	1344kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 1.7g		
6	火	牛乳と菓子	豚肉柳川風 トマト 南瓜煮 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆オレンジゼリー 菓子	普通牛乳 鶏もも なたと あさり水菜缶 鶏卵 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 ゼラチン	サラダ油 上白糖 精白米	ごぼう たまねぎ にんじん さやえんどう トマト 寒天 西洋かぼちゃ 乾燥わかめ パレンシアオレンジジュース	1344kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 13.3g 食塩相当量: 1.5g	1344kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.8g		
7	水	ヨーグルト	パンパング 青菜の納豆和え みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆大人参クッキー	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 挽 きわり納豆 卵 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 きり粉	上白糖 すりごま 精白米 薄力粉 無塩バター こま	緑豆もやし きゅうり にんじん ほうれんそう なす たまねぎ	1344kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1.3g	1344kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.5g		
8	木	フルーツゼリー	魚の味噌焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁 うどん	牛乳 ☆こま揚げパン	さけ(生) 合わせ味噌 油揚げ 焼きたけ かつお節 普通牛乳	サラダ油 上白糖 干しうどん ロールパン すりごま	根菜ねぎ しょうが グリーンピース(冷凍) こまつな にんじん たまねぎ	1344kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 2.6g	1344kcal たんぱく質: 27.9g 脂質: 24.9g 食塩相当量: 2.1g		
9	金	牛乳と菓子	親子煮 こぶき芋 フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 高野豆腐 鶏卵 煮干し 合わせ味噌	サラダ油 上白糖 じゃがいも(皮なし、生) はいがめ	たまねぎ にんじん さやえんどう あおのり みかん缶 ほうれんそう えのきたけ	1344kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 1.5g	1344kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 2g		
10	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) 全卵 マヨネーズ 全卵 マヨネーズ 精白米	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) ブロッコリー	1344kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1g	1344kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.4g		
13	火	牛乳と菓子	鶏肉のブルーネ煮 青菜の納豆和え みそ汁 ごはん	牛乳 ☆マカロニ安倍川	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 高野豆腐 煮干し 合わせ味噌 きな粉	板こんにやく 上白糖 片栗粉 精白米 マカロニ	根菜ねぎ ブルーネ(乾) しょうが ほうれんそう 焼きわかめ にんじん 焼きのり なめこ	1344kcal たんぱく質: 13.6g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 1.1g	1344kcal たんぱく質: 29.4g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.3g		
14	水	フルーツゼリー	カレー オクラいりサラダ フルーツ ごはん	牛乳 ☆トマトおにぎり	鶏もも 脱脂粉乳 普通牛乳 ベーコン	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター 薄力粉 サラダ油 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ オクラ みかん缶 トマト	1344kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 10.9g 食塩相当量: 0.7g	1344kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 1g		
15	木	牛乳と菓子	ポーランド 春風の中華風 みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	普通牛乳 黄だいず(乾) 鶏もも ロースハム 油揚げ 煮干し 合わせ味噌	無塩バター 普通はるさめ(乾) 上白糖 ごま油 精白米	にんじん たまねぎ きゅうり 乾燥わかめ	1344kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 1.4g	1344kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.9g		
16	金	ヨーグルト	豚肉の生姜焼き おから炒め煮 フルーツ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆豆乳くずもち	加糖ヨーグルト 鶏もも おから 焼きたけ かつお節 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 きな粉	サラダ油 上白糖 精白米 片栗粉	たまねぎ しょうが 根菜ねぎ ほうれんそう ほうれんそう さやいんげん みかん缶 こまつな	1344kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.2g	1344kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.3g		
17	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 グリーンピース(冷凍) にんにく 白桃缶	1344kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 9.8g 食塩相当量: 1.2g	1344kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.8g		
19	月	牛乳と菓子	鶏肉パベキソース マカロニサラダ みそ汁 胚芽米ご飯	アイスクリーム 菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) ロースハム 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌	上白糖 サラダ油 マカロニ 生卵 マヨネーズ はいがめ 精白米 アイスミルク	しょうが バインアップ缶 たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう	1344kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 1.3g	1344kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.5g		
20	火	ヨーグルト	魚のムニエル キャベツと胡瓜のサラダ フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆ブルーベリー クッキー	加糖ヨーグルト さけ(生) 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 サラダ油 無塩バター フレッシュドレッシング はいがめ 精白米 上白糖 ブルーベリージャム	キャベツ きゅうり にんじん 白桃缶 乾燥わかめ	1344kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.2g	1344kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 1.5g		
21	水	フルーツゼリー	中華卵焼き 青菜磯和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆こまマフィン	鶏卵 豚ミンチ あさり水煮缶 焼き竹 輪 かつお節 普通牛乳	ごま油 上白糖 サラダ油 干しうどん グラムフラニュー種 薄力粉 かりこま	たけのこ(ゆで) にんじん 干ししいたけ いら ほうれんそう 緑豆もやし 焼きのり たまねぎ	1344kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 2.3g	1344kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 23.1g 食塩相当量: 1.7g		
22	木	牛乳と菓子	マカロニグラタン ブロッコリー スープ バターロール	麦茶 ☆ベイクドチーズ ケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 豆乳 クリームチーズ 鶏卵 植物性脂肪生クリーム 無糖ヨーグルト	マカロニ 薄力粉 無塩バター パン粉(乾燥) 生卵 マヨネーズ ロールパン 上白糖 ハードビスケット	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 にんじん グリーンピース(冷凍) ブロッコリー スイートコーン レモン(果汁)	1344kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 1.5g	1344kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 1.1g		
23	金	ヨーグルト	春巻き ひじき炒め煮 みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 油揚げ 黄 だいず(ゆで) 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 干しうどん サラダ油 精白米	たまねぎ にんじん 干ししいたけ しょうが ひじき ほうれんそう	1344kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.3g	1344kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.5g		
24	土	フルーツゼリー	肉じゃが フルーツ みそ汁 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) ほうれんそう 上白糖 焼きたけ 精白米	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) みかん缶 乾燥わかめ	1344kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 8.1g 食塩相当量: 1.1g	1344kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 11.2g 食塩相当量: 1.7g		
26	月	ヨーグルト	チキンピカタ ブロッコリー甘酢和え コーンスープ バターロール	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 鶏 卵 パルメザンチーズ 普通牛乳 豆乳	薄力粉 サラダ油 上白糖 ロールパン	ブロッコリー にんじん クリームコーン缶 たまねぎ パセリ	1344kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.8g	1344kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 20.6g 食塩相当量: 1.5g		
27	火	牛乳と菓子	青椒肉絲 トマト フルーツ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆オート ミールクッキー	普通牛乳 鶏もも 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	片栗粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも(皮なし、生) 精白米 オートミール 薄力粉 無塩バター	たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ トマト みかん缶 ほうれんそう レーズン	1344kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1g	1344kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.2g		
28	水	牛乳と菓子	信田煮 青菜磯和え すまし汁 うどん	牛乳 ☆カルピスゼリー 菓子	普通牛乳 油揚げ 豚ミンチ 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 ゼラチン	上白糖 干しうどん 乳酸菌飲料 ほうれんそう ほうれんそう 焼きのり 乾燥わかめ 寒天 みかん缶	にんじん 干ししいたけ グリーンピース(冷凍) ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう ほうれんそう	1344kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 2.5g	1344kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 2g		
29	木	ヨーグルト	スペイン風オムレツ ひじきサラダ スープ バターロール	牛乳 ☆バナナケーキ	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) ロールパン 薄力粉	たまねぎ パセリ ひじき きゅうり にんじん 緑豆もやし キャベツ パナナ	1344kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 1.5g	1344kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.2g		
30	金	フルーツゼリー	魚のフライ キャベツとわかめのナムル みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	さけ(生) 鶏卵 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ油 ごま油 すりごま はいがめ 精白米	キャベツ オクラ 乾燥わかめ なす たまねぎ	1344kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.3g	1344kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 2g		
31	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 合わせ味噌 煮干し 普通牛乳	サラダ油 片栗粉 上白糖 焼きたけ 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ いら 白桃缶	1344kcal たんぱく質: 17g 脂質: 9g 食塩相当量: 1.4g	1344kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 12.8g 食塩相当量: 1.6g		

【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)
 ・アイスクリームは2歳児クラスから提供します。(0・1歳児クラスはヨーグルトに変更します。)
 ・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 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)	568kcal	461kcal
たんぱく質 (g)	23.0g	18.7g
脂質 (g)	17g	13.5g
食塩相当量 (g)	1.6g	1.4g

