

# 令和6年9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		
2月	牛乳と菓子	魚の味噌マヨネーズ焼き ラトウイユ スープ バターロール	牛乳 菓子	普通牛乳 めかじ 合わせ味噌 ベー コン	全卵マヨネーズ サラダ油 ロー ルパン	パセリ ホールトマト(缶) た まねぎ なす 青ピーマン(缶) シシトピーマン スッキーニ にんじん	E100* - 564kcal タバコ: 26.5g 脂質: 21.9g 食塩相当量: 2.3g	E100* - 465kcal タバコ: 21.3g 脂質: 18.4g 食塩相当量: 1.9g		
3	火	ヨーグルト	鶏肉の胡麻みそ焼き かきサラダ けんちん汁 ごはん	牛乳 ☆ナスとトマトの スパゲティ	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 合 わせ味噌 しらす干し(半乾燥) 木 綿豆腐 かつお節 普通牛乳 豚ミンチ	上白糖 すりごま サラダ油 さ いとも 板こんにゃく 精白米 無塩バター 薄力粉	キャベツ オクラ だいごん に んじん 根深松菜 たまねぎ な す トマト	E100* - 553kcal タバコ: 29.1g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 1.6g	E100* - 453kcal タバコ: 23.8g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 1.5g	
4	水	牛乳と菓子	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ ごはん	牛乳 ☆小麦マーブル ケーキ	普通牛乳 豚もも あさり水煮缶 脱脂 粉乳 ロースハム 鶏卵	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄力粉 無塩バター マカ ロニ・スパゲッティ フレンチド レッシング 精白米 上白糖	たまねぎ にんじん グリンピー ス(冷凍) きゅうり 白桃缶	E100* - 652kcal タバコ: 22.7g 脂質: 23.2g 食塩相当量: 1.7g	E100* - 536kcal タバコ: 19g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.3g	
5	木	牛乳と菓子	モチモチキン キャベツときゅうりのサラ ダ フルーツ スープ バターロール	ヨーグルト 菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 鶏卵 ロースハム ベーコン 加糖ヨーグルト	薄力粉 片栗粉 米粉 サラダ油 フレンチドレッシング ロールパ ン	にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん缶 はくさい コーン缶ホール	E100* - 548kcal タバコ: 23.3g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 2.8g	E100* - 450kcal タバコ: 18.9g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 2.1g	
6	金	フルーツゼリー	じゃが芋そぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆オレンジケーキ	豚ミンチ 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 上白糖 すりごま 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース(冷凍) ひじ き きゅうり こまつな(パスタ 用) オレンジジュース(ストレー ト)	E100* - 562kcal タバコ: 20.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.5g	E100* - 467kcal タバコ: 14.6g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.1g	
7	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 ごま 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら 白桃缶	E100* - 504kcal タバコ: 19.3g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.6g	E100* - 416kcal タバコ: 17g 脂質: 8g 食塩相当量: 1.4g	
9	月	牛乳と菓子	豚肉のみそ炒め 春雨の中華風 みそ汁 ごはん	牛乳 フルーツ 菓子	普通牛乳 豚もも ハム 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌	砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり なす	E100* - 494kcal タバコ: 22.1g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.7g	E100* - 427kcal タバコ: 19g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.5g	
10	火	フルーツゼリー	クリスピーチキン ひじき炒め煮 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	鶏ささ身 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ 油 上白糖 精白米	ひじき にんじん みかん缶 ほ うれんそう	E100* - 545kcal タバコ: 25.6g 脂質: 14g 食塩相当量: 2g	E100* - 456kcal タバコ: 18.3g 脂質: 10g 食塩相当量: 1.3g	
11	水	牛乳と菓子	厚焼き卵 青菜の納豆和え フルーツ すまし汁 うどん	牛乳 ☆豆乳くずもち	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 挽きわり納 豆 削り節 焼き竹輪 かつお節 豆乳 きな粉	上白糖 サラダ油 干しうどん 片栗粉	たまねぎ にんじん さやいんげ ん ほうれんそう 白桃缶	E100* - 544kcal タバコ: 25.8g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 1.4g	E100* - 422kcal タバコ: 21.3g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 2.3g	
12	木	ヨーグルト	ポークチャップ キャベツときゅうりのサラ ダ スープ バターロール	牛乳 ☆きんぴらチーズ おにぎり	加糖ヨーグルト 豚もも 普通牛乳	薄力粉 サラダ油 フレンチド レッシング ロールパン 精白米	たまねぎ にんにく 青ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう	E100* - 553kcal タバコ: 24g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 2g	E100* - 432kcal タバコ: 19.5g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 1.5g	
13	金	牛乳と菓子	魚の若草焼き ごま和え みそ汁 ごはん	牛乳 フルーツ 菓子	普通牛乳 さけ(生) パルメザンチー ズ 煮干し 合わせ味噌	全卵マヨネーズ すりごま 上白 糖 精白米	しょうが たまねぎ ほうれんそ う 緑豆もやし だいごん にん じん すいか	E100* - 494kcal タバコ: 22.1g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.7g	E100* - 427kcal タバコ: 19g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.5g	
14	土	フルーツゼリー	ハヤシ ブロッコリー 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 ブロッコ リー	E100* - 584kcal タバコ: 20.9g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.8g	E100* - 595kcal タバコ: 20.3g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 1.9g	
17	火	牛乳と菓子	魚の塩焼き ひじき五色和え トマト すまし汁 うどん	アイスクリーム 菓子	普通牛乳 さけ(生) 油揚げ 焼き竹 輪 かつお節	サラダ油 上白糖 すりごま 干 しうどん アイスミルク	ひじき きゅうり にんじん 緑 豆もやし トマト こまつな	E100* - 563kcal タバコ: 23.4g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 2.2g	E100* - 441kcal タバコ: 20.2g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 2.7g	
18	水	フルーツゼリー	ミートコック おかつ和え フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	豚ミンチ おから 鶏卵 削り節 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) はくさい 精白米	たまねぎ にんじん ほしひじき (乾) ほうれんそう コーン缶 ホール みかん缶 切干しいた ごん(乾) えのきたけ	E100* - 582kcal タバコ: 19.8g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 1.6g	E100* - 443kcal タバコ: 13.8g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1.3g	
19	木	牛乳と菓子	タンダーチキン風 ブ ロッコリーの中華和え み そ汁 ごはん	牛乳 ☆りんごマフィン	普通牛乳 豚もも(皮なし) 無糖ヨー グルト ロースハム 煮干し 合わせ味噌 鶏卵	上白糖 サラダ油 ごま油 すり ごま 精白米 グラニュー糖 薄 力粉 りんごジャム	たまねぎ ブロッコリー にんじ ん コーン缶ホール ほうれんそ う えのきたけ	E100* - 530kcal タバコ: 24.5g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.3g	E100* - 449kcal タバコ: 20.1g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.2g	
20	金	牛乳と菓子	豚肉柳川風 南瓜煮 みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ピーチヨーグル トゼリー 菓子	普通牛乳 豚もも なた あさり水煮 缶 鶏卵 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 ゼラチン ドリンクヨーグルト	サラダ油 上白糖 精白米	ごぼう たまねぎ にんじん こ ま やえんどう 西洋かぼちゃ こ まつな 寒天 白桃缶	E100* - 539kcal タバコ: 25.5g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.7g	E100* - 455kcal タバコ: 15.9g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.4g	
21	土	フルーツゼリー	マーボー豆腐 みそ汁 フルーツ 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 焼きご ま 精白米	しょうが にんにく 根深松菜 にんじん 青ピーマン たまねぎ みかん缶	E100* - 538kcal タバコ: 21.6g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.5g	E100* - 449kcal タバコ: 15.9g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1g	
24	火	ヨーグルト	豚肉のトマト煮 ブロッコリー みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 豚もも 黄だいず(ゆ で) 木綿豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	マロニ・スパゲッティ サラダ 油 薄力粉 全卵マヨネーズ 精 白米	たまねぎ にんじん えのきたけ 青ピーマン ホールトマト(缶) ブロッコリー なめこゆで	E100* - 547kcal タバコ: 24.6g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 1.4g	E100* - 442kcal タバコ: 19.9g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 1.2g	
25	水	牛乳と菓子	洋風厚焼き卵 ごま和え フルーツ スープ 胚芽米ご飯	牛乳 ☆ポテトフライ	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ	サラダ油 すりごま 上白糖 は くさい 精白米 じゃがいも(皮 なし、生)	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム水煮缶 ほうれんそう 緑 豆もやし コーン缶ホール みか ん缶 あおのり	E100* - 549kcal タバコ: 22.2g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 1.4g	E100* - 447kcal タバコ: 18.6g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.2g	
26	木	フルーツゼリー	筑前煮 酢の物 すまし汁 うどん	牛乳 ☆きな粉クッキー	豚もも(皮なし) はんぺん かつお節 普通牛乳 きな粉	じゃがいも(皮なし、生) 板こ じやく サラダ油 上白糖 干 しうどん 薄力粉 無塩バター	にんじん たけのこ(ゆで) 干 しいたけ さやいんげん だい ごん きゅうり 乾燥わかめ	E100* - 550kcal タバコ: 19.9g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 1.1g	E100* - 485kcal タバコ: 15.7g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.9g	
27	金	牛乳と菓子	魚の磯辺揚げ 切干大根のカレー煮 みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	普通牛乳 さわか 鶏卵 豚もも 煮干 し 合わせ味噌	薄力粉 サラダ油 上白糖 精白 米	あおのり 切干しいたごん(乾) にんじん こまつな なす キャ ベツ	E100* - 579kcal タバコ: 25g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.6g	E100* - 484kcal タバコ: 20.3g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.3g	
28	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	豚もも 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) しら す サラダ油 上白糖 焼きご ま 精白米	にんじん たまねぎ グリンピー ス(冷凍) みかん缶 乾燥わか め	E100* - 525kcal タバコ: 20g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.7g	E100* - 438kcal タバコ: 14.5g 脂質: 7.6g 食塩相当量: 1.1g	
30	月	牛乳と菓子	クリームシチュー キャベツときゅうりのサラ ダ フルーツ 食パン	牛乳 菓子	普通牛乳 豚もも 豆乳 脱脂粉乳 ロースハム 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 厚皮食パン グラニュー糖 いらごま	たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり みかん缶	E100* - 624kcal タバコ: 24.3g 脂質: 25.5g 食塩相当量: 2g	E100* - 482kcal タバコ: 19.2g 脂質: 20.2g 食塩相当量: 1.5g	

### 【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。)

