

令和6年10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	火	フルーツゼリー	鶏の唐揚げ 人参とツナのサラダ トマト みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) まるごと煮 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 片栗粉 サラダ油 ごま油 上白糖 じゃがいも(皮なし、生) 塩 しょうが 精白米	しょうが にんじん こまつな トマト	フルーツ- : 548kcal タバコ : 25.4g 脂質 : 10.6g 食塩相当量 : 1.8g	フルーツ- : 441kcal タバコ : 18.6g 脂質 : 10.6g 食塩相当量 : 1.4g		
2	水	ヨーグルト	麻婆ナス フルーツ みそ汁 麦ご飯	チーズ ☆ひじきおにぎり	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 合わせ味噌 木綿豆腐 煮干し プロセステーズ 鶏 ミンチ 油揚げ	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 精白米	なす しょうが にんにく 唐 ねぎ にんじん たら 西洋わか ちや 白梅酢 乾燥わかめ ひじ き	フルーツ- : 597kcal タバコ : 22.1g 脂質 : 18.9g 食塩相当量 : 2.2g	フルーツ- : 466kcal タバコ : 19.1g 脂質 : 13.9g 食塩相当量 : 1.8g		
3	木	牛乳と菓子	煮魚 和風サラダ フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆フレンチ トースト	普通牛乳 さわら 煮干し 合わせ味噌 鶏卵 さかな	上白糖 サラダ油 精白米 角型 食パン グラニュー糖	しょうが ほうろく にんにく コーンホール みかん缶 切 干しいんげん(乾) こまつな	フルーツ- : 534kcal タバコ : 26.1g 脂質 : 16g 食塩相当量 : 1.7g	フルーツ- : 456kcal タバコ : 21.5g 脂質 : 14.1g 食塩相当量 : 1.4g		
4	金	牛乳と菓子	揚げ豆腐 切干大根の炒め煮 すまし汁 うどん	牛乳 ☆こまマフィン	普通牛乳 豚ミンチ あさり水煮 鶏 卵 油揚げ 焼き竹輪 かつお節	サラダ油 上白糖 干しうど ん グラニュー糖 薄力粉 いらいこ ま	たまねぎ にんじん 青ピーマン ひじき 切干しいんげん(乾) こまつな ほうろく	フルーツ- : 560kcal タバコ : 22.5g 脂質 : 22.2g 食塩相当量 : 1.5g	フルーツ- : 433kcal タバコ : 13.8g 脂質 : 18.5g 食塩相当量 : 2.3g		
5	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 みかん缶	フルーツ- : 579kcal タバコ : 19.5g 脂質 : 12.9g 食塩相当量 : 1.8g	フルーツ- : 460kcal タバコ : 12.8g 脂質 : 8.9g 食塩相当量 : 2.3g		
7	月	ヨーグルト	秋の味覚カレー パロチーの中華和え フルーツ 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏もも あさり水煮 脱脂粉乳 ロースハム 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) サラ ダ油 薄力粉 無塩バター 上白 糖 ごま油 すりこま 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ はんぺん マッシュルーム 水菜 塩 プロッコリー 白梅酢	フルーツ- : 631kcal タバコ : 22.5g 脂質 : 16.9g 食塩相当量 : 1.7g	フルーツ- : 485kcal タバコ : 19g 脂質 : 12g 食塩相当量 : 1.3g		
8	火	牛乳と菓子	魚の若草焼き ひじきサラダ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆マカロニ安宿川	普通牛乳 さけ(生) パルメザンチ ーズ 煮干し 合わせ味噌 かな	全卵マヨネーズ 上白糖 すりこ ま 精白米 マカロニ-スパゲッ ティ	しょうが たまねぎ ひじき きゅうり にんじん 緑豆やし しいんげん	フルーツ- : 544kcal タバコ : 26.2g 脂質 : 17.9g 食塩相当量 : 1.4g	フルーツ- : 459kcal タバコ : 21.4g 脂質 : 14.9g 食塩相当量 : 1.3g		
9	水	牛乳と菓子	厚揚げとキャベツの 味噌炒め フロッコリー すまし汁 うどん	牛乳 ☆スイートポテト	普通牛乳 厚揚げ 豚ミンチ 合わせ味噌 焼きたけ かつお節 鶏卵	上白糖 サラダ油 全卵マヨネ ーズ 干しうどん さつまいも 無 塩バター	にんじん たまねぎ ほうろく キャベツ しょうが フロッ コリー こまつな バインアップル 缶	フルーツ- : 532kcal タバコ : 18.6g 脂質 : 19.2g 食塩相当量 : 1.3g	フルーツ- : 414kcal タバコ : 16.7g 脂質 : 16.3g 食塩相当量 : 2.2g		
10	木	フルーツゼリー	マカロニグラタン フルーツ トマト スープ 食パン	牛乳 菓子	鶏もも(皮なし) 普通牛乳 豆腐 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) 角 型食パン	たまねぎ マッシュルーム水菜 にんじん こまつな みかん缶 トマト ほうろく	フルーツ- : 444kcal タバコ : 18.6g 脂質 : 17.4g 食塩相当量 : 1.7g	フルーツ- : 466kcal タバコ : 16.7g 脂質 : 13.7g 食塩相当量 : 1.7g		
11	金	ヨーグルト	厚焼ぎ 青菜和え みそ汁 ごはん	牛乳 ☆マロンケーキ	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ 木綿 豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	上白糖 サラダ油 精白米 薄力 粉 無塩バター 栗甘露	たまねぎ にんじん さやいんげ ん ほうろく しょうが ほうろく 焼きのり(きぞめ海苔) ほうろ く	フルーツ- : 602kcal タバコ : 25.7g 脂質 : 24.3g 食塩相当量 : 1.5g	フルーツ- : 485kcal タバコ : 17.4g 脂質 : 17.4g 食塩相当量 : 1.2g		
12	土	フルーツゼリー	回鍋肉 フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	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 か 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たら みかん缶 乾燥 わかめ	フルーツ- : 493kcal タバコ : 19.2g 脂質 : 17.8g 食塩相当量 : 1.8g	フルーツ- : 401kcal タバコ : 13.6g 脂質 : 7.8g 食塩相当量 : 1.4g		
15	火	牛乳と菓子	鶏肉のマーマレードソテー りんご金平 みそ汁 ごはん	牛乳☆ガトーフ シヨコラ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 厚揚げ 煮干し 合わせ味噌 木綿豆腐	マーメイド 薄力粉 サラダ油 上白糖 いらいこま 精白米 片栗 粉	りんご にんじん こまつな	フルーツ- : 601kcal タバコ : 26.5g 脂質 : 22.5g 食塩相当量 : 1.8g	フルーツ- : 517kcal タバコ : 21.7g 脂質 : 18.7g 食塩相当量 : 1.5g		
16	水	ヨーグルト	シウマイ キャベツとわかめのナムル みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆きつねうどん	加糖ヨーグルト 豚ミンチ 鶏卵 木綿 豆腐 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 かつお節 油揚げ	オートミール ごま油 すりこま 精白米 うどん(ゆで) 上白糖	たまねぎ にんじん 干しいんげ ん ほうろく しょうが ほうろく わかめ まいたけ ほうろく	フルーツ- : 518kcal タバコ : 23.8g 脂質 : 18.4g 食塩相当量 : 2g	フルーツ- : 438kcal タバコ : 15.9g 脂質 : 13.9g 食塩相当量 : 1.5g		
17	木	フルーツゼリー	南口コロッケ フレンチサラダ スープ パスタ ごはん	牛乳 菓子	豚ミンチ おから 鶏卵 ベーコン 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) フ レンチドレッシング ロールパン	西洋わかち たまねぎ にんじ ん ほうろく しょうが ほうろく キャベツ	フルーツ- : 584kcal タバコ : 17.4g 脂質 : 17.5g 食塩相当量 : 1.7g	フルーツ- : 470kcal タバコ : 14.2g 脂質 : 15.6g 食塩相当量 : 1.8g		
18	金	牛乳と菓子	信田煮 おか和え フルーツ みそ汁 麦ご飯	牛乳☆キャロット ケーキ	普通牛乳 油揚げ 豚ミンチ 鶏卵 卵 白粉 煮干し 合わせ味噌 無塩ヨー グルト	上白糖 精白米 薄力粉 無塩バ ター	にんじん 干しいんげん グリン ピース(冷凍) ほうろく しょう が ほうろく みかん缶 キャベツ 乾燥わかめ レモン(果汁)	フルーツ- : 552kcal タバコ : 22.6g 脂質 : 19.4g 食塩相当量 : 1.8g	フルーツ- : 473kcal タバコ : 19.2g 脂質 : 16.9g 食塩相当量 : 1.4g		
19	土	フルーツゼリー	カレー フロッコリー 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) フロッコリー	フルーツ- : 576kcal タバコ : 21.6g 脂質 : 14.9g 食塩相当量 : 1.4g	フルーツ- : 459kcal タバコ : 15.4g 脂質 : 16.9g 食塩相当量 : 1g		
21	月	フルーツゼリー	ハンバーグ ごま和え スープ ごはん	牛乳 菓子	豚ミンチ 普通牛乳	オートミール サラダ油 すりこ ま 上白糖 精白米	たまねぎ にんじん ひじき ほう ろく しょうが ほうろく ほうろ く	フルーツ- : 525kcal タバコ : 20.6g 脂質 : 11.2g 食塩相当量 : 1.3g	フルーツ- : 437kcal タバコ : 14.8g 脂質 : 11.2g 食塩相当量 : 0.8g		
22	火	牛乳と菓子	鶏肉のごま照り焼き ダイコンサラダ すまし汁 うどん	牛乳 ☆栗ご飯	普通牛乳 鶏もも(皮なし) かつお節	サラダ油 すりこま 全卵マヨ ネーズ 干しうどん 精白米 ゆ で栗	だいこん きゅうり にんじん コーンホール ほうろく しょう が	フルーツ- : 523kcal タバコ : 22.3g 脂質 : 14.2g 食塩相当量 : 1.5g	フルーツ- : 406kcal タバコ : 18.6g 脂質 : 13g 食塩相当量 : 2.3g		
23	水	牛乳と菓子	豚肉柳川風 フロッコリー とにんじんのまろ和え みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆バナナケーキ	普通牛乳 鶏もも なたと あさり水煮 豆腐 削り節 煮干し 合わせ味噌 豆腐	サラダ油 上白糖 じゃがいも (皮なし、生) 塩 しょうが 精白 米 薄力粉 無塩バター	ごぼう たまねぎ にんじん さ やえんどう フロッコリー パ スタ	フルーツ- : 574kcal タバコ : 25.6g 脂質 : 18.5g 食塩相当量 : 1.7g	フルーツ- : 473kcal タバコ : 21g 脂質 : 15.8g 食塩相当量 : 1.4g		
24	木	ヨーグルト	きのこと鶏肉のクリーム煮 キャベツのマリネ スープ 食パン	牛乳 ☆大芋芋	加糖ヨーグルト 鶏もも(皮なし) 脱 脂粉乳 普通牛乳 植物性脂肪スクリ ム	無塩バター 薄力粉 マカロニ- スパゲッティ 上白糖 サラダ油 角型食パン さつまいも いらいこ ま	マッシュルーム ほうろく ほう ろく たまねぎ ほうろく(冷凍) キャベツ にんじん ほうろ く	フルーツ- : 510kcal タバコ : 20.1g 脂質 : 20.7g 食塩相当量 : 1.5g	フルーツ- : 463kcal タバコ : 18.9g 脂質 : 16g 食塩相当量 : 1.6g		
25	金	フルーツゼリー	魚のフライ 青菜和え みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 フルーツ 菓子	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 しょうが 精白米	ほうろく しょうが ほうろく キャベツ しょうが ほうろく まいたけ 甘かき	フルーツ- : 510kcal タバコ : 25.2g 脂質 : 14.8g 食塩相当量 : 1.4g	フルーツ- : 415kcal タバコ : 17.8g 脂質 : 10.6g 食塩相当量 : 1.1g		
26	土	ヨーグルト	じゃが芋そぼろ煮 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 焼きか 精白米	にんじん たまねぎ 干しいんげ ん グリンピース(冷凍) みか ん缶 乾燥わかめ	フルーツ- : 509kcal タバコ : 17.2g 脂質 : 11.4g 食塩相当量 : 1.7g	フルーツ- : 419kcal タバコ : 15.7g 脂質 : 8g 食塩相当量 : 1.3g		
28	月	牛乳と菓子	筑前煮 青菜の納豆和え フルーツ みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 焼きわり 納豆 削り節 油揚げ 煮干し 合わせ 味噌	じゃがいも(皮なし、生) 板こ んにゃく サラダ油 上白糖 精 白米	にんじん たけのこ(ゆで) 干 しいんげん さやいんげん ほう ろく しょうが みかん缶 切干しい んげん(乾)	フルーツ- : 559kcal タバコ : 23.7g 脂質 : 11.9g 食塩相当量 : 1.9g	フルーツ- : 490kcal タバコ : 20.1g 脂質 : 11.1g 食塩相当量 : 1.6g		
29	火	フルーツゼリー	ちくさ焼き さつま芋オレンジ煮 すまし汁 うどん	牛乳 ☆いちごクッキー	鶏卵 あさり水煮 豚ミンチ なたと かつお節 普通牛乳	上白糖 サラダ油 さつまいも 無塩バター 干しうどん 薄力粉 いちごジャム	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) キャベツ きゅうり コーン缶 ホール 乾燥わかめ 西洋わか ちや	フルーツ- : 625kcal タバコ : 21.4g 脂質 : 21.9g 食塩相当量 : 1.4g	フルーツ- : 470kcal タバコ : 17.4g 脂質 : 15.6g 食塩相当量 : 1.9g		
30	水	牛乳と菓子	鶏肉のトマト煮 サラダ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆かぼちゃの ケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) 黄だい ず(ゆで) 木綿豆腐 煮干し 合わせ 味噌 無塩ヨーグルト 鶏卵	マカロニ-スパゲッティ サラダ 油 薄力粉 全卵マヨネーズ 上 白糖 精白米 無塩バター 上 白糖	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) キャベツ きゅうり コーン缶 ホール 乾燥わかめ 西洋わか ちや	フルーツ- : 561kcal タバコ : 23.1g 脂質 : 17.6g 食塩相当量 : 1.6g	フルーツ- : 477kcal タバコ : 19.3g 脂質 : 15.4g 食塩相当量 : 1.1g		
31	木	ヨーグルト	ポテトとかぼちゃのチーズ 焼き スープ パターロール	牛乳 ☆ごま味噌 焼きおにぎり	加糖ヨーグルト ベーコン 鶏もも(皮 なし) 乳脂肪分クリーム 普通牛乳 プロセステーズ 合わせ味噌	じゃがいも(皮なし、生) 全卵 マヨネーズ 上白糖 すりこま 精白米	日本かぼちゃ たまねぎ フロッ コリー こまつな えのきたけ	フルーツ- : 560kcal タバコ : 21.4g 脂質 : 20.2g 食塩相当量 : 2g	フルーツ- : 480kcal タバコ : 18.9g 脂質 : 14.4g 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・家庭で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。
 家庭で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で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)
 ・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)	556kcal	456kcal
たんぱく質(g)	22.3g	18.2g
脂質(g)	17.3g	13.6g
食塩相当量(g)	1.7g	1.5g

