

令和6年11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		あか		きいろ		みどり		栄養価	
	10時	昼食	15時	体をつくる・血肉になる	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 金	ヨーグルト	魚のガーリックムニエル 五目金平 みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト さわら 削り節 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 薄力粉 無塩バター しろたまご 上白糖 いらこま 精白米	にんにく ごぼう にんじん 青ピーマン かつお かつ菜	エネルギー：555kcal たんぱく質：24.5g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：451kcal たんぱく質：20.9g 脂質：12.2g 食塩相当量：1.4g		
2 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 焼きそば 精白米	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 青ピーマン たまねぎ みかん缶	エネルギー：528kcal たんぱく質：20.9g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：449kcal たんぱく質：15.9g 脂質：11.3g 食塩相当量：1g		
5 火	ヨーグルト	はんぺんチーズフライ 青菜の納豆和え みそ汁 麦ご飯	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト はんぺん プロセスチーズ 食卓わり納豆 削り節 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ油 薄力粉 卵黄(乾燥) しょうが じゃがいも(皮なし、生) 精白米	ほうれんそう たまねぎ	エネルギー：595kcal たんぱく質：22.2g 脂質：15.3g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：464kcal たんぱく質：18.9g 脂質：10.9g 食塩相当量：1.8g		
6 水	牛乳と菓子	ポークカレー キャベツときゅうりのサラダ フルーツ 麦ご飯	牛乳 菓子	普通牛乳 豚もも あさり水煮缶 脱脂粉乳	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 薄力粉 無塩バター フレンドレンジング 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり みかん缶	エネルギー：613kcal たんぱく質：21.3g 脂質：16.3g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：460kcal たんぱく質：16.6g 脂質：14.3g 食塩相当量：1.1g		
7 木	フルーツゼリー	スペイン風オムレツ マカロニサラダ スープ 食パン	牛乳 ☆きんぴら チーズおにぎり	鶏卵 ベーコン 普通牛乳 ロースハム	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター マカロニ スパゲティ 上白糖 全卵(冷凍) 角型食パン 精白米 サラダ油	たまねぎ バセリ にんじん きゅうり ほうれんそう ごぼう	エネルギー：603kcal たんぱく質：21.1g 脂質：22.6g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：457kcal たんぱく質：16.4g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.6g		
8 金	牛乳と菓子	魚の味噌焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆バナナ ヨーグルトケーキ	普通牛乳 さけ(生) 合わせ味噌 油揚げ 煮干し 無塩ヨーグルト 鶏卵 脱脂粉乳	サラダ油 上白糖 はいが菜 精白米 薄力粉 無塩バター	根深ねぎ しょうが 切干しいたけ(乾) だいこん はんぺん キャベツ ほんしめじ パナナ レモン(果汁)	エネルギー：606kcal たんぱく質：29.2g 脂質：21.8g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：485kcal たんぱく質：23.4g 脂質：18.2g 食塩相当量：1.2g		
9 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	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 焼きそば 精白米	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たら みるかん 乾燥わかめ	エネルギー：493kcal たんぱく質：11.2g 脂質：11.5g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：401kcal たんぱく質：13.6g 脂質：7.8g 食塩相当量：1.4g		
11 月	ヨーグルト	厚焼き卵 キャベツのマリネ すまし汁 うどん	牛乳 菓子	加糖ヨーグルト 鶏卵 豚ミンチ かつお節 普通牛乳	上白糖 サラダ油 干しうどん	たまねぎ にんじん さやえんどう じゃがいも ほんしめじ	エネルギー：533kcal たんぱく質：22.1g 脂質：16.6g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：413kcal たんぱく質：19.8g 脂質：12.7g 食塩相当量：2.4g		
12 火	フルーツゼリー	ミートコロッケ 酢の物 ごはん	牛乳 玄米フレーク	豚ミンチ おから 鶏卵 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 上白糖 コーブルフレーク	たまねぎ にんじん ほうじけい しょうが えのきたけ	エネルギー：574kcal たんぱく質：18.8g 脂質：16.6g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：471kcal たんぱく質：13.9g 脂質：11.7g 食塩相当量：1.3g		
13 水	牛乳と菓子	厚揚げの中華風煮 ブロウコリーとにんじんの おから和え みそ汁 ごはん	牛乳 ☆コーン入り 蒸しケーキ	普通牛乳 厚揚げ 豚ミンチ 削り節 煮干し(製乾燥) 油揚げ 鶏卵 植物性脂肪 生クリーム ベーコン	上白糖 片栗粉 サラダ油 精白米 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ 生しいたけ しょうが にんにく ブロウコリー だいこん なめこゆで	エネルギー：533kcal たんぱく質：20.5g 脂質：20g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：455kcal たんぱく質：17.8g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.3g		
14 木	牛乳と菓子	豆腐ツナバーグ 蒲萄ナムル みそ汁 ごはん	チーズ ☆きのこおにぎり	普通牛乳 まぐろ油漬ソライト 鶏卵 しらす干し(製乾燥) 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 プロセスチーズ	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ油 ごま油 上白糖 いらこま 精白米 黒米	たまねぎ にんじん えのきたけ 緑豆もやし ごまつな にんにく 椎茸(乾燥) かつお かつ菜 まいたけ ほんしめじ	エネルギー：546kcal たんぱく質：23.9g 脂質：20.1g 食塩相当量：2.5g	エネルギー：468kcal たんぱく質：20.5g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.8g		
15 金	ヨーグルト	煮魚 ひじき炒め煮 フルーツ みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆スイートポテト	加糖ヨーグルト さわら 油揚げ 黄たけ(ゆで) 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	上白糖 サラダ油 精白米 さつまいも 無塩バター	しょうが ひじき にんじん みかん缶 キャベツ バインアップル缶	エネルギー：601kcal たんぱく質：18.9g 脂質：18.9g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：464kcal たんぱく質：20.6g 脂質：13.4g 食塩相当量：1.2g		
16 土	フルーツゼリー	カレー フルーツ ごはん	ヨーグルト 菓子	豚もも 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 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) みかん缶	エネルギー：571kcal たんぱく質：20.2g 脂質：13.2g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：455kcal たんぱく質：14.4g 脂質：9.8g 食塩相当量：1g		
18 月	ヨーグルト	ほうれん草カレー 香のつらたけ フルーツ 胚芽米ご飯	牛乳 あんパン	加糖ヨーグルト 豚もも 脱脂粉乳 ロースハム 普通牛乳	じゃがいも(皮なし、生) 無塩バター 薄力粉 薄塩ほろも(乾) すりごま 全卵(冷凍) はいが菜 精白米 あんパン	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり りんご	エネルギー：621kcal たんぱく質：19.5g 脂質：19g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：477kcal たんぱく質：17g 脂質：13.5g 食塩相当量：1g		
19 火	牛乳と菓子	青大豆のきのこお浸し フルーツ みそ汁 ごはん	牛乳 ☆ごまかるかん	普通牛乳 ぶり 煮干し 合わせ味噌	上白糖 じゃがいも(皮なし、生) 精白米 やまといも いらこま	だいこん しょうが ごまつな えのきたけ にんじん みかん 乾燥わかめ	エネルギー：565kcal たんぱく質：25.1g 脂質：18.6g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：471kcal たんぱく質：20.4g 脂質：16g 食塩相当量：1.5g		
20 水	フルーツゼリー	鶏肉のブレン煮 りんご金平 みそ汁 麦ご飯	牛乳 ☆りんごマフィン	豚もも(皮なし) 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳 鶏卵	板こんにゃく 上白糖 片栗粉 いらこま じゃがいも(皮なし、生) 精白米 グラニュー糖 薄力粉 りんごジャム	根深ねぎ ブルー(乾) しょうが れんこん にんじん ほうれんそう	エネルギー：604kcal たんぱく質：25.4g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：481kcal たんぱく質：18g 脂質：12.1g 食塩相当量：1.1g		
21 木	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 ☆ポテトフライ	普通牛乳 豚もも 豆腐 脱脂粉乳 ロースハム	じゃがいも(皮なし、生) サラダ油 薄力粉 無塩バター フレンドレンジング 角型食パン	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 白桃缶 あおりのり	エネルギー：539kcal たんぱく質：20.1g 脂質：18.5g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：437kcal たんぱく質：18.6g 脂質：16.9g 食塩相当量：2.2g		
22 金	フルーツゼリー	親子煮 ごま和え みそ汁 ごはん	牛乳 菓子	豚もも(皮なし) 高野豆腐 鶏卵 油揚げ 煮干し 合わせ味噌 普通牛乳	サラダ油 上白糖 すりごま 精白米	たまねぎ にんじん さやえんどう ほうれんそう 緑豆もやし かつお かつ菜	エネルギー：534kcal たんぱく質：24.9g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：439kcal たんぱく質：19g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.5g		
25 月	牛乳と菓子	鶏肉バーベキューソース 湘南野菜のカラルサラダ トマト 南瓜のポタージュ バターロール	牛乳 菓子	普通牛乳 豚もも(皮なし) 豆腐	上白糖 サラダ油 フレンドレンジング 無塩バター ロールパン	しょうが バインアップル缶 たまねぎ キャベツ にんじん カットわかめ トマト 西洋かぼちゃ だいこん	エネルギー：519kcal たんぱく質：24.7g 脂質：14.8g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：463kcal たんぱく質：22.7g 脂質：17g 食塩相当量：1.8g		
26 火	フルーツゼリー	魚の塩焼き けんちん汁 麦ご飯	牛乳 ☆アップルパイ	さけ(生) 豚もも(皮なし) 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵	サラダ油 上白糖 さといも 板こんにゃく 精白米 白皮ゆづ しょうが	根深ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん 根深ねぎ りんご(生) レモン(果汁)	エネルギー：634kcal たんぱく質：29.7g 脂質：21.6g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：483kcal たんぱく質：20.7g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.2g		
27 水	牛乳と菓子	煮しめ子 ブロウコリーサラダ すまし汁 うどん	牛乳 ☆ひじきごはん	普通牛乳 豚ミンチ 鶏卵 焼き竹輪 かつお節 豚ミンチ 油揚げ	パン粉(乾燥) ごま油 上白糖 上白糖 干しうどん 精白米 黒米	たまねぎ コーン缶 ホール にんじん 生しいたけ ブロウコリー ごまつな ひじき	エネルギー：562kcal たんぱく質：24.9g 脂質：17.6g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：414kcal たんぱく質：20.3g 脂質：15.4g 食塩相当量：2.4g		
28 木	ヨーグルト	クリスマスチキン 白菜サラダ スープ バターロール	牛乳 フルーツゼリー 菓子	加糖ヨーグルト 鶏ささぎ ロースハム 普通牛乳	パン粉(乾燥) 薄力粉 サラダ油 フレンドレンジング ロールパン	ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ スイートコーン	エネルギー：491kcal たんぱく質：20.8g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：426kcal たんぱく質：19.8g 脂質：13.5g 食塩相当量：1.8g		
29 金	牛乳と菓子	マーボー豆腐 こびき芋 フルーツ みそ汁 胚芽米ご飯	牛乳 ☆オート ミールクッキー	普通牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 合わせ味噌 煮干し 豆腐	上白糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも(皮なし、生) はいが菜 精白米 オートミール 薄力粉 無塩バター	しょうが にんにく 根深ねぎ みかん缶 たまねぎ 西洋かぼちゃ レーズン	エネルギー：598kcal たんぱく質：22.5g 脂質：22.8g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：521kcal たんぱく質：19.3g 脂質：19g 食塩相当量：1g		
30 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	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 精白米	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) たんにく みかん缶	エネルギー：579kcal たんぱく質：19.5g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：460kcal たんぱく質：13.8g 脂質：8.9g 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 ・うどん乾燥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。
・(おやつが手作りおやつ)
・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値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。)

エネルギー(kcal)	567kcal	458kcal
たんぱく質(g)	22.9g	18.5g
脂質(g)	17.4g	13.8g
食塩相当量(g)	1.7g	1.5g

